

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SUR LES PRATIQUES DE PROMOTION DE LA SANTÉ
MENTALE





TABLE DES MATIÈRES

3 LE PROJET MIND

4 INTRODUCTION

5 SANTE MENTALE ET BIEN-ETRE MENTAL

7 **Les 5 dimensions du bien-être**

8 **L'importance de la santé mentale pour trouver un équilibre**

8 **Promotion et prévention de la santé mentale**

9 LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

9 **Parler de la santé mentale**

- L'importance de la langue
- Stigmatisation de la santé mentale

14 **Créer un environnement sûr et ouvert**

- Qu'est-ce qu'un espace sûr ?
- Comment créer un espace sûr pour que les jeunes puissent parler de santé mentale ?

17 **Régulation des émotions**

- Activités à faire

23 **Promouvoir des stratégies d'adaptation pour le bien-être**

- Activités individuelles pour favoriser le bien-être mental
- Activités de groupe pour promouvoir le bien-être mental

27 **Défis en matière de santé mentale lors de la mobilité internationale**

- Avant le départ
- Pendant le séjour
- Retour de la mobilité internationale
- Stratégies d'adaptation pendant la mobilité internationale

33 CONCLUSION

34 BIBLIOGRAPHIE

35 ANNEXE 1 - TESTEZ-VOUS !

37 ANNEXE 2 - LISTE DE CONTRÔLE POUR LA SANTE MENTALE



LE PROJET MIND

MIND (Mental health matters: INnovative Development for VET organizations) est un projet Erasmus+ KA2 conçu pour répondre au besoin croissant de soutien en matière de santé mentale chez les jeunes, en particulier ceux qui participent à des projets de mobilité internationale.

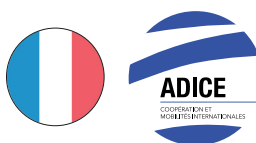
À la suite de la pandémie de COVID-19, la sensibilisation à la santé mentale est devenue évidente au sein de la population, en particulier chez les jeunes. Selon le rapport 2023 de l'UE sur la santé mentale des jeunes, le passage à l'apprentissage en ligne, l'accès réduit aux activités sociales et récréatives et l'interruption des relations interpersonnelles ont entraîné une augmentation du stress émotionnel.

Les jeunes sont aujourd'hui 30 à 80 % plus susceptibles de souffrir d'un trouble de la santé mentale. Il est donc plus important que jamais de s'occuper de leur santé mentale et de leur bien-être¹.

Dans ce contexte, afin de **renforcer les capacités des professionnels à consolider leurs pratiques en matière de santé mentale et de promouvoir le bien-être socio-émotionnel des jeunes**, cinq partenaires européens ont créé le projet MIND.

En informant, en guidant et en formant les professionnels et les jeunes sur la santé mentale, les jeunes seront mieux équipés avec les bonnes connaissances et compétences, et seront capables de relever les défis avec confiance et de s'épanouir à la fois pendant et après leurs expériences de mobilité.

Les 5 partenaires européens viennent de différentes zones géographiques (Espagne, Estonie, Slovaquie, Macédoine et France) pour partager des pratiques et des points de vue différents et créer des outils innovants pour les professionnels et les jeunes :



➤ ADICE (France)



➤ Association pour le volontariat Volonterski Centar Skopje (Macédoine du Nord)



➤ Fundación Plan B Educación Social (Espagne)



➤ Občianske združenie KERIC (Slovaquie)



➤ Johannes Mihkelsoni Keskus (Estonie)

¹ Commission européenne, Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture, L'impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes – Réponses politiques dans les pays européens, Office des publications de l'Union européenne, 2022.

Ce projet est cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.



INTRODUCTION

Le projet MIND reconnaît le rôle vital de la santé mentale pour garantir le bien-être et la réussite des jeunes, en particulier ceux qui participent à des projets de mobilité internationale. Les problèmes de santé mentale ont des effets négatifs durables sur l'éducation, l'emploi ou les relations personnelles. Les jeunes sont particulièrement touchés, car cela peut les empêcher de poursuivre leur éducation et leur formation ou les amener à abandonner leurs études. Les jeunes participant à des projets de mobilité sont concernés, car les changements d'environnement et de culture les amènent à avoir besoin d'un soutien émotionnel plus important.

En réponse aux défis croissants dans ce domaine, le projet a développé deux guides pédagogiques complémentaires : l'un se concentre sur la **prévention de la santé mentale** et l'autre sur la **promotion de la santé mentale**.

L'objectif de ces guides est de fournir aux professionnels des pratiques de prévention et de promotion de la santé mentale à mettre en œuvre au sein de leur organisation et dans leur travail quotidien. Les guides fournissent un cadre complet pour aider les professionnels à répondre aux besoins des jeunes en matière de santé mentale, en les dotant de connaissances, de stratégies et d'outils adaptés à leurs contextes spécifiques :

- Le guide de promotion, quant à lui, se concentre sur la création d'un environnement favorable au bien-être psychologique. Il met l'accent sur le développement de la résilience, la sensibilisation et des activités stimulantes qui renforcent les compétences émotionnelles, sociales et cognitives.
- Le guide de prévention aide les professionnels à identifier et à atténuer les risques qui peuvent conduire à des troubles mentaux. Il propose des stratégies de détection précoce de la détresse et des interventions concrètes pour faire face à ces risques avant qu'ils ne s'aggravent.

Le guide de prévention est disponible ici :

<https://adice.asso.fr/mind-guide-en>

Si ces guides peuvent être utilisés indépendamment, leur véritable force réside dans leur complémentarité. En combinant les approches de prévention et de promotion, les professionnels peuvent apporter un soutien holistique, en veillant à ce que les jeunes ne se contentent pas de surmonter les difficultés, mais qu'ils s'épanouissent dans leur vie personnelle et professionnelle. En intégrant ces pratiques dans leur travail, les professionnels peuvent créer des environnements où la santé mentale est une priorité, où le bien-être est encouragé et où les jeunes ont les moyens d'atteindre leur plein potentiel.

Après la définition et la présentation de la **santé mentale et du bien-être**, ce guide pédagogique est divisé en 5 parties :

1. Comment et pourquoi parler de santé mentale ?

Souligner l'importance des discussions ouvertes pour réduire la stigmatisation et promouvoir la sensibilisation.

2. La création d'un environnement sûr et ouvert

Proposer des stratégies pour créer des espaces de soutien où les individus se sentent à l'aise pour partager leurs pensées et leurs émotions.

3. L'importance de la régulation émotionnelle

Exploration des techniques visant à aider les individus à gérer et à équilibrer leurs réactions émotionnelles de manière efficace.

4. La promotion de stratégies d'adaptation pour le bien-être

Présenter des stratégies concrètes pour renforcer la résilience et préserver la santé mentale au quotidien.

5. Défis en matière de santé mentale dans le cadre de la mobilité internationale

Répondre aux facteurs de stress et aux besoins uniques associés aux expériences interculturelles.

Le guide pédagogique est étroitement lié aux résultats de l'étude transnationale menée dans le cadre du projet MIND, il est donc conçu pour répondre aux besoins identifiés des participants à l'étude.





LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Il est essentiel de comprendre la santé mentale et le bien-être pour pouvoir aborder cette question avec les jeunes et les aider à atteindre et à maintenir une bonne santé mentale.

Santé mentale

L'OMS définit la santé mentale comme :

Un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. Il a une valeur intrinsèque et instrumentale et fait partie intégrante du bien-être².

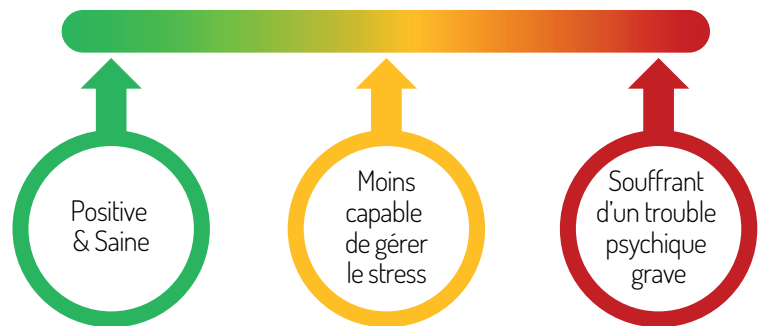
La santé mentale est la capacité à maintenir cet état de bien-être mental, essentiel pour la santé en général. Elle aide à relever les défis, à bien apprendre, à travailler efficacement et à apporter une contribution positive à la communauté. Tout le monde a une santé mentale, et elle est aussi importante que la santé physique.

La santé mentale est souvent associée aux troubles psychologiques qui affectent le bien-être, mais c'est aussi la recherche d'un équilibre entre toutes les dimensions de la vie afin de maintenir cet état de bien-être permanent.

La santé mentale comporte donc plusieurs dimensions, conceptualisées comme un spectre :

- **La santé mentale positive** qui qualifie l'épanouissement personnel et le bien-être.
- **La détresse psychologique** induite par des situations stressantes et des difficultés existentielles. Elle peut être passagère - sentiments occasionnels d'anxiété ou de «blues» - ou **persistante**.
- **Les troubles de la santé mentale**, états de durée et de gravité variables, associés à une détresse, entravant le fonctionnement et nécessitant des soins médicaux³.

Le spectre de la santé mentale⁴



À une extrémité se trouve une santé mentale positive et à l'autre un trouble psychique grave, qui limite considérablement le fonctionnement. Tout le monde se situe quelque part entre les deux et, en réalité, très peu de personnes se trouvent aux extrémités du continuum.

Si chacun est constamment à la recherche d'un équilibre, c'est parce que la santé mentale est influencée de manière répétée par les conditions de vie et fluctue en fonction d'événements majeurs.

Trois types de facteurs influencent la santé mentale :

- Facteurs **individuels** : propres à l'individu (santé physique, intelligence émotionnelle, génétique, etc.).
- Facteurs **économiques et sociaux** : liés au niveau de vie et aux relations sociales (éducation, revenu, emploi et conditions de travail, famille, amis, communauté, etc.).
- Facteurs **sociétaux** : englobant les **milieux de vie** (infrastructures, espaces, environnements, etc.), la **politique** (économie, santé, droits, etc.), la **culture** et les **conditions de vie** (logement, services, sécurité, etc.)⁵.

² https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

³ [https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \"Mon Soutien Psy\",et la mutuelle à 100%](https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \)

⁴ <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>

⁵ Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Ces facteurs peuvent être soit des ressources, soit des obstacles à la santé mentale. D'une part, il existe des ressources qui exercent une influence positive sur la santé mentale :

- **Ressources internes** (gestion des émotions, capacité à demander de l'aide, gestion du stress, etc.)
- **Ressources externes** (famille solidaire, emploi stable, activités de loisirs, etc.)

D'autre part, il existe des obstacles qui exercent une influence négative sur la santé mentale :

- **Obstacles individuels** (dévalorisation, déni, repli sur soi, etc.)
- **Obstacles collectifs** (exclusion, précarité, etc.)

Certains événements majeurs, survenant tout au long de la vie, auront également un impact négatif sur la recherche d'une santé mentale positive, tels que les maladies, la perte d'un proche, un licenciement, ou parfois même un événement positif.

Ces événements peuvent avoir un impact à court et à long terme. Si une personne est confrontée à plus d'obstacles qu'elle n'a de ressources pour l'aider à faire face à ces événements, il peut être difficile de maintenir une santé mentale positive. Toutefois, la résilience peut être renforcée au fil du temps, transformant ces expériences en force. Les événements positifs renforcent également la santé mentale au fil du temps.



Les facteurs et les événements sont propres à chaque individu et variables, ce qui explique que la santé mentale fluctue également. Certains jours, nous nous sentons bien, d'autres jours, nous avons plus de difficultés. Cependant, la santé mentale n'est pas un état figé et peut être prise en charge quotidiennement pour atteindre un état de bien-être mental.

Bien-être

Le bien-être est défini par l'OMS comme :

Un état positif ressenti par les individus et les sociétés. Le bien-être englobe la qualité de vie et la capacité des personnes et des sociétés à contribuer au monde avec un sens et un objectif.

L'accent mis sur le bien-être permet de suivre la répartition équitable des ressources, l'épanouissement général et la durabilité⁶.

La santé mentale et le bien-être sont interconnectés et tous deux essentiels à une vie épanouie, car ils permettent de faire face aux défis, d'atteindre des objectifs et de profiter de la vie.

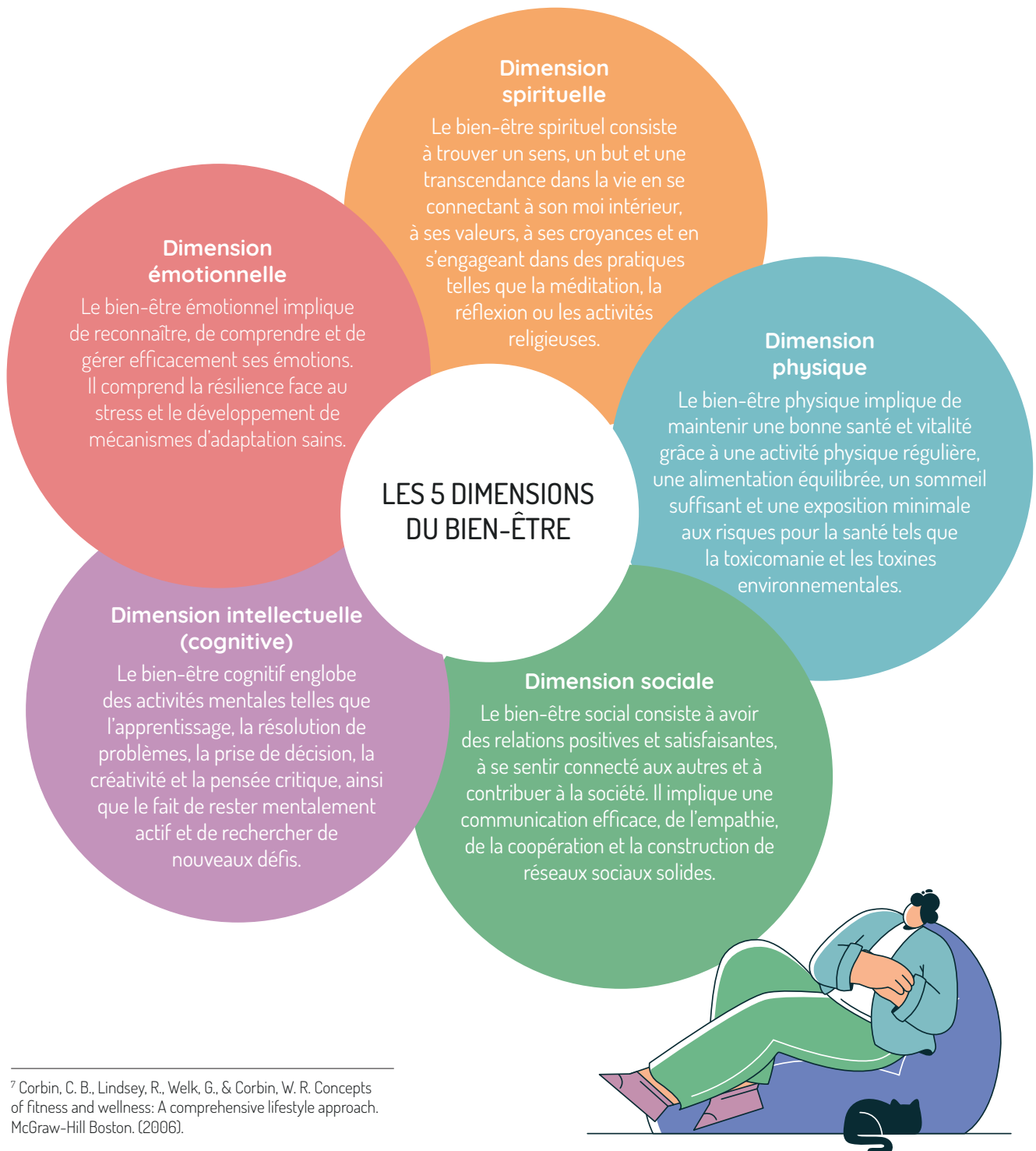
La santé mentale se concentre spécifiquement sur l'état émotionnel et psychologique, tandis que le bien-être est un concept plus large qui inclut le bonheur général et la satisfaction de la vie. Le bien-être fait partie de la santé mentale car il inclut des facteurs tels que les bonnes relations, le sentiment de satisfaction dans la vie et le sentiment d'avoir un but.

⁶ Glossaire, 2021.
<https://who.int/activities/promoting-well-being>

Les 5 dimensions du bien-être

Selon la théorie du bien-être de Corbin⁷, il existe 5 dimensions d'importance égale pour le bien-être total de l'individu.

Chacune de ces cinq dimensions a son rôle respectif dans le maintien et l'atteinte du bien-être.



⁷ Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

L'importance de la santé mentale pour trouver un équilibre

La santé mentale est nécessaire, et il ne s'agit pas seulement de gérer le stress ou de faire face aux challenges, mais aussi de créer les bases d'une vie épanouie et équilibrée. Lorsque la santé mentale est solide, il devient possible de jongler efficacement entre le travail, les engagements personnels et les loisirs sans se sentir dépassé. En accordant la priorité à la santé mentale, on s'attaque aux problèmes potentiels, mais surtout, on cultive un état d'esprit propice au bonheur et à la productivité.

Prendre soin de sa santé mentale n'améliore pas seulement le fonctionnement quotidien, mais permet aussi de contrôler – ou du moins de combattre – certains des problèmes de santé physique directement liés aux troubles de la santé mentale. En gérant efficacement le stress, il est possible d'adopter un mode de vie plus sain.

Pour les jeunes, il est essentiel de comprendre et d'aborder la question de la santé mentale. Cela renforce la résilience, aide à briser la stigmatisation des problèmes de santé mentale et permet une intervention précoce en cas de besoin. Cela est également important lorsque les jeunes participent à une mobilité internationale et qu'ils sont éloignés de leur vie quotidienne habituelle. De nouveaux facteurs et des événements majeurs vont survenir au cours de la mobilité internationale, et ils doivent être pris en compte. En abordant ouvertement ces questions, les professionnels créent un environnement favorable où l'apprentissage, la croissance et le bien-être émotionnel sont valorisés.



Promotion ou prévention de la santé mentale

Il est important que les professionnels reconnaissent et comprennent la distinction entre la **promotion de la santé mentale** et la **prévention de la santé mentale**. Elles sont étroitement liées mais répondent à des objectifs différents. Ensemble, elles constituent une approche plus complète du soutien au bien-être.

La promotion de la santé mentale se concentre sur des **actions et des stratégies spécifiques qui améliorent le bien-être psychologique et renforcent la résilience**. Elle vise à créer des environnements favorables, à sensibiliser les gens et à leur donner les moyens d'améliorer et de préserver leur santé mentale. Elle ouvre le débat sur la santé mentale et encourage la participation à des activités bénéfiques pour le bien-être mental.

D'autre part, la prévention de la santé mentale vise à **réduire le risque de problèmes de santé mentale en s'attaquant à des facteurs spécifiques** qui pourraient contribuer à l'apparition de troubles mentaux. Il peut s'agir de stratégies ciblées visant à aider les personnes qui connaissent des niveaux élevés de stress, d'anxiété ou d'autres facteurs susceptibles de contribuer à des difficultés de santé mentale. Ces actions vont plus loin en anticipant les facteurs déclencheurs d'une mauvaise santé mentale et en fournissant des outils et des stratégies pour atténuer les risques⁸.

Il est essentiel d'expliquer aux jeunes la promotion de la santé mentale et la prévention, car cela leur permet d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour préserver leur bien-être dans des environnements exigeants et stimulants.

⁸ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Pour soutenir et améliorer le bien-être mental des jeunes, différentes stratégies et pratiques essentielles peuvent être utilisées pour faire une différence significative dans la promotion d'un environnement positif et favorable.

Parler de la santé mentale

Une communication efficace est la pierre angulaire de la promotion de la santé mentale. Comprendre comment utiliser un langage inclusif et respectueux lorsque l'on parle de santé mentale avec les jeunes peut aider à réduire la stigmatisation et à créer un dialogue plus positif.

L'IMPORTANCE DU LANGAGE

La manière de parler de la santé mentale a un impact significatif sur la façon dont les jeunes la perçoivent. L'utilisation des mots et d'un ton approprié permet de créer un climat de confiance et de soutien lors des conversations sur la santé mentale, tandis qu'un langage inapproprié peut créer des malentendus, renforcer la stigmatisation ou décourager l'ouverture d'esprit. En tant que professionnels, il est essentiel d'être attentifs au langage utilisé, de veiller à ce qu'il soit inclusif, respectueux et simple.

Directives linguistiques

Il peut être difficile d'entamer une discussion sur la santé mentale, mais l'utilisation d'un langage bienveillant et empathique fait une grande différence. **L'utilisation d'un langage clair, simple et approprié** est essentiel pour rendre la santé mentale plus accessible et plus confortable. Il est toujours bon d'utiliser notre expérience personnelle en matière de gestion de la santé mentale.

Lors d'une discussion sur la santé mentale avec quelqu'un, il est important de garder les conseils suivants à l'esprit :

- Montrer à l'autre que l'on est disponible. Être un espace sûr pour elle.
- Ne jamais forcer quelqu'un à parler s'il n'en a pas envie.
- Toujours privilégier l'écoute plutôt que de chercher à donner des conseils⁹.

- Écouter avec empathie, être attentif aux sentiments de l'autre et ne pas juger.
- Être conscient des différentes croyances, cultures et idées.
- Reconnaître la diversité des genres, car les stéréotypes de genre peuvent affecter l'expression des émotions.

Ci-dessous se trouve des exemples à utiliser pour initier et guider les conversations sur la santé mentale :

1. «Comment te sens-tu ces derniers temps ?»
2. «Je suis là pour t'écouter et t'aider si tu en as besoin»
3. «J'ai remarqué quelques changements ces derniers temps ; veux-tu en parler ?»
4. «C'est normal de ne pas aller bien, comment puis-je te soutenir ?»
5. «Cela doit être difficile»
6. «Je peux comprendre pourquoi c'est difficile pour toi.»
7. «Si parler de ta santé mentale te semble trop stressant, tu peux également exprimer tes pensées sur papier (journal, lettre, courrier électronique).»
8. «Si tu as été blessé en partageant tes sentiments, tes pensées et tes expériences, n'abandonne pas.»
9. «Parler aux autres de sa santé mentale est une façon de s'aider soi-même.»
10. «Merci d'avoir partagé ton expérience. Comment prends-tu soin de toi ? Quel soutien as-tu ?¹⁰»

Lors d'une discussion sur la santé mentale, il n'est parfois pas nécessaire de poser trop de questions. Lorsqu'une personne est prête à s'ouvrir sur un sujet, il est plus important de l'écouter activement en lui accordant de l'attention.

TÉMOIGNAGE

«En tant que formateur et psychologue, je travaille toujours sur l'éducation émotionnelle dans tous mes cours de formation. Nous laissons toujours du temps aux participants pour qu'ils puissent partager ce qu'ils ressentent. Pendant la formation, nous veillons à ce qu'ils disposent d'un espace où ils se sentent suffisamment à l'aise pour dire aux autres s'ils vont bien ou non. Le groupe les accompagne et les soutient».

Cristina, psychologue, Fundación Plan B Educación Social

⁹ <https://lamenteesmaravillosa.com/como-ayudar-a-otra-persona-cuando-esta-de-primida/>

¹⁰ <https://peaasi.ee/kuidas-raakida/>



BONNES PRATIQUES

@OCCIMORONS / L'art au service de la santé mentale

Créé par le psychologue espagnol Pablo R. Coca, ce compte Instagram vise à combiner art & psychologie afin de déstigmatiser la santé mentale et d'encourager les gens à en parler plus ouvertement. À travers les personnages Occi et Moron, Coca aborde dans ses croquis des sujets tels que la solitude, la gestion du deuil, l'intimidation, le suicide, l'intelligence émotionnelle, la dépression et bien d'autres liés à la santé mentale et au bien-être.

Coca organise également des cours de formation, des ateliers et d'autres événements en personne, et a publié des guides gratuits sur des sujets liés à la santé mentale. Il a participé à des interviews et à des podcasts et a publié deux livres sur la manière de demander de l'aide et d'accompagner émotionnellement quelqu'un qui traverse une crise de santé mentale. Son travail s'adresse à tous les publics - des enfants aux adultes et aux personnes âgées - et vise à déstigmatiser la conversation sur la santé mentale^{11,12}.



Parler ouvertement et avec empathie de la santé mentale est l'un des moyens les plus efficaces de lutter contre la stigmatisation et les stéréotypes. Lorsqu'un dialogue est exempt de jugement et empreint de compréhension, les idées fausses et nuisibles sont démantelées.

STIGMATISATION DE LA SANTÉ MENTALE

Parler de santé mentale est souvent synonyme de stigmatisation, ce qui en fait un sujet difficile pour de nombreux jeunes. La stigmatisation découle souvent de malentendus, d'un manque de connaissances ou de croyances culturelles qui considèrent les problèmes de santé mentale comme des faiblesses ou des échecs moraux.

La stigmatisation fait référence aux **croyances injustes et négatives** que la société entretient à l'égard d'une personne. C'est le fait de traiter quelqu'un ou quelque chose de manière injuste en le désapprouvant ouvertement¹³.

La stigmatisation est liée à la santé mentale, mais aussi au handicap physique, la race, l'appartenance ethnique, la religion, l'orientation sexuelle ou la maladie.

En 2023, des données recueillies par Ipsos ont révélé une stigmatisation importante des patients atteints de troubles mentaux dans l'UE. **Environ 77% des personnes interrogées pensent qu'ils sont jugés différemment** des autres par la société. Cette croyance est répandue dans toute l'UE, en particulier dans les milieux éducatifs et professionnels¹⁴.

La Commission Lancet «Mettre fin à la stigmatisation et à la discrimination en matière de santé mentale¹⁵» a rapporté que de **nombreuses personnes décrivent la stigmatisation comme étant pire que la maladie elle-même**.

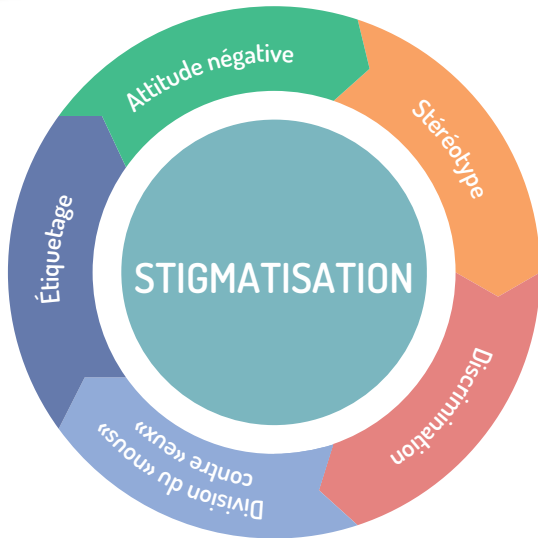
¹¹ <https://www.instagram.com/occimorons/?hl=es>

¹² <https://occimorons.com/>

¹³ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stigmatization>

¹⁴ Commission européenne, Bruxelles (2023). Flash Eurobaromètre 530 (Santé mentale). GESIS, Cologne. p.27.

¹⁵ Thornicroft, Graham et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health, The Lancet, Volume 400, Issue 10361, 1438 - 1480.



Les personnes atteintes de troubles mentaux sont confrontées à un double défi : les effets de leur maladie et l'impact négatif de la stigmatisation et de la discrimination. Ces impacts incluent des opportunités d'emploi et d'éducation limitées, ainsi que des difficultés d'accès aux soins de santé et aux services de santé mentale¹⁶.

Les jeunes sont confrontés à la stigmatisation dans différents contextes :

❖ Étiquetage

Catégorisation d'une personne en fonction de son état de santé mentale, influençant la façon dont les autres la perçoivent et la traitent. Les personnes peuvent intérioriser ces étiquettes et commencer à s'y identifier¹⁷. Il est important de donner la priorité à l'individu plutôt qu'à son état de santé mentale. Par exemple, «une personne atteinte d'une maladie mentale» au lieu de «d'un malade mental».

❖ Attitude négative

Sentiment ou opinion négative à l'égard de quelqu'un, ou comportement qui en découle¹⁸. Par exemple, si quelqu'un a une opinion négative des personnes atteintes de maladie mentale, il risque de les éviter ou de les traiter injustement.

❖ Stéréotype

Lorsque des idées fixes, souvent erronées, sont appliquées à des personnes¹⁹. Dans le cas de la santé mentale, il peut s'agir de supposer que les personnes souffrant de certains troubles sont violentes, ce qui constitue une généralisation nuisible et erronée.

❖ Préjugé

Opinion ou sentiment injuste et déraisonnable, en particulier lorsqu'il est formé sans réflexion ou connaissance suffisante²⁰. Cela peut conduire à exclure, éviter ou traiter de manière partielle une autre personne. Par exemple, supposer que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont incapables de partir de manière indépendante.

❖ Discrimination

Se produit lorsqu'une personne est traitée injustement en raison de son état de santé mentale. Elle peut être directe (traiter quelqu'un plus mal à cause de son état) ou indirecte (avoir des politiques qui désavantagent injustement les personnes souffrant de problèmes de santé mentale)²¹.

❖ Division entre «nous» et «eux»

Les personnes ont tendance à diviser les autres en groupes, tels que ceux qui ont ou n'ont pas de problèmes de santé mentale. Cela crée un sentiment de division, où ceux qui n'ont pas de problèmes de santé mentale se considèrent comme «meilleurs» ou mieux acceptés, ce qui conduit à l'exclusion de ceux qui ont des problèmes de santé mentale²².



¹⁶ Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet 2022 ; publié en ligne le 9 octobre.

¹⁷ <https://psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202307/rethinking-mental-health-challenging-the-dangers-of-labels>

¹⁸ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/attitude>

¹⁹ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stereotype>

²⁰ <https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/anglais/prejudice>

²¹ <https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination>

²² <https://dictionary.apa.org/us-versus-them-effect>

Idées reçues et stéréotypes sur la santé mentale

Comprendre et combattre les idées reçues et les stéréotypes contribuera à créer un environnement plus inclusif et bienveillants aux personnes touchées par les problèmes de santé mentale.

Le tableau 1 présente les idées reçues et les stéréotypes courants qui entourent la santé mentale et qui sont utilisés pour approfondir le sujet avec les jeunes.

Idée fausse/stéréotype	Réalité
Les troubles de la santé mentale sont rares	Les troubles de la santé mentale sont fréquents. En 2019, 970 millions de personnes dans le monde vivaient avec un trouble mental, l'anxiété et la dépression étant les plus courantes (OMS ²³).
La dépression n'est que de la tristesse	Le trouble dépressif est un état pathologique caractérisé par des sentiments persistants de tristesse, de désespoir et de perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités pendant de longues périodes (OMS ²⁴).
Un trouble psychique est un signe de faiblesse	Les troubles psychiques sont des affections médicales et non le reflet d'une force ou d'une faiblesse personnelle.
Les personnes souffrant de troubles psychiques sont violentes et dangereuses	La majorité des personnes souffrant de troubles psychiques ne sont pas violentes et sont plus susceptibles d'être victimes de violence en raison de la discrimination.
Les enfants ne souffrent pas de problèmes de santé mentale	Les troubles psychiques affectent les individus de tout âge, y compris les enfants et les adolescents. On estime qu'environ 11,2 millions d'enfants et de jeunes (âgés de 19 ans et moins) dans l'UE souffrent d'un trouble psychique ²⁵ .
Demander de l'aide est un signe d'échec	Demander de l'aide est un signe de force et un pas en avant vers une meilleure santé.
La guérison d'un trouble psychique est impossible	Les personnes souffrant de troubles psychiques se rétablissent complètement ou gèrent efficacement leurs symptômes grâce à un traitement adéquat.
Un trouble psychique définit l'identité d'une personne	L'état de santé mentale d'une personne n'est qu'un aspect de son identité et ne définit pas ses capacités.

Conseils pour lutter contre la stigmatisation :

➤ **Parler de manière positive.** La santé mentale est souvent abordée de manière négative, ce qui contribue à la stigmatisation. Il est important d'en parler avec une vision positive, en se concentrant davantage sur les capacités des personnes et moins sur les limitations que leur affection peut entraîner. N'utilisez pas de mots tels que «fou», «brisé» ou «faible», mais optez plutôt pour un langage qui ne porte pas de jugement.

➤ **Parlez naturellement** et de manière décontractée. Parler de santé mentale ne doit pas nécessairement être une conversation sérieuse ou formelle. Le fait d'en parler naturellement quotidiennement rend le sujet moins intimidant.

²³ https://who.int/health-topics/mental-health#tab-tab_2

²⁴ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

²⁵ NOTE D'INFORMATION 2 : Santé mentale des enfants et des adolescents. La situation des enfants dans l'Union européenne 2024, Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF), février 2024.

Exemples de langage positif et inclusif

Au lieu de dire	Essayez de dire
«Tu réagis de manière excessive»	Je peux comprendre que ce soit difficile pour toi
«Reprends-toi»	Il n'y a pas de mal à prendre son temps pour se sentir mieux
«Tu as un problème»	Tu traverses une période difficile, mais il existe des moyens de la surmonter
«Tu es trop sensible»	Je comprends que cette situation t'affecte vraiment. Parlons de ce que tu ressens.
«Calme-toi»	Je sens que tu es bouleversé. Respirons ensemble pour un moment
«Tu dois t'endurcir»	Il n'y a pas de mal à se sentir comme ça. On peut y remédier



BONNES PRATIQUES

➤ Campagne «Mind the Mind» pour la désstigmatisation des troubles mentaux / Macédoine du Nord

La Fédération européenne des associations d'étudiants en psychologie (EFPSA) mène la campagne «Mind the Mind», qui vise à désstigmatiser les troubles psychiques en sensibilisant les étudiants âgés de 15 à 18 ans, ainsi que la population en général, aux questions de santé mentale. Cette campagne, mise en œuvre dans plusieurs pays européens dont la Macédoine, comprend des ateliers dans les écoles où les élèves apprennent à connaître des affections telles que l'autisme, la schizophrénie, l'anxiété, la dépression et l'anorexie. Les associations et organisations locales d'étudiants en psychologie, telles que «Psihesko» et «Youth Can», animent ces ateliers, traduisent les documents de l'EFPSA et collaborent avec les écoles pour toucher un large public et promouvoir la campagne²⁶⁻²⁷.

²⁶ [http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4\(2019\)/PsNP04.08_Tushevska, I. - A campaign to combat the stigma of mental disorders.pdf](http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4(2019)/PsNP04.08_Tushevska_I.-A_campaign_to_combat_the_stigma_of_mental_disorders.pdf)

²⁷ https://instagram.com/mindthemind_macedonia/

²⁸ <https://consaludmental.org/sala-prensa/extremadura-juego-mesa-sensibilizar-estigma/>



➤ Jeu de société contre la stigmatisation

FEAFES Salud Mental Extremadura, la branche régionale d'Extremadure de la Confédération espagnole de la santé mentale, a créé un jeu de société téléchargeable gratuitement qui brise les stéréotypes et remet en question la stigmatisation de la santé mentale. Le jeu se compose d'un plateau de 41 cases, dont chacune comporte une question liée aux stigmas de la santé mentale, comme : «Qu'est-ce que l'autostigmatisation ?». La première personne qui atteint la dernière case gagne. Bien que le jeu soit davantage destiné aux enfants et aux adolescents, il s'agit d'une ressource à utiliser avec des personnes de tous âges pour s'attaquer à la stigmatisation de la santé mentale d'une manière amusante et éducative²⁸.

La lutte contre la stigmatisation est fondamentale pour créer un environnement sûr et ouvert aux discussions sur la santé mentale. Lorsque la stigmatisation est présente, les jeunes peuvent hésiter ou craindre de partager leurs difficultés. En combattant activement les idées reçues et en favorisant la compréhension, les professionnels contribueront à créer des espaces où les jeunes se sentent en sécurité et peuvent s'exprimer sans jugement.

Créer un climat de confiance

Un climat de confiance accueillant est essentiel pour encourager des conversations ouvertes sur la santé mentale. Les professionnels sont en mesure de mettre en œuvre des stratégies qui permettent aux jeunes de se sentir à l'aise pour partager leurs pensées et leurs expériences sans craindre d'être jugés ou discriminés.

QU'EST-CE QU'UN ESPACE SÉCURISÉ ?

«Espace sécurisé : un lieu où les individus vulnérables et les groupes marginalisés peuvent se sentir en sécurité et respectés²⁹.»

Oxford Dictionary

La définition d'un espace sécurisé n'est pas limitée. Il s'agit également d'un environnement exempt de jugement ou de discrimination, où les gens peuvent :

- S'exprimer ouvertement.
- Partager des expériences personnelles.
- Discuter de sujets sensibles sans craindre les représailles ou le ridicule.

Pour les jeunes, un espace sécurisé favorise à la fois la **sécurité physique** - protection contre les dommages ou dangers physiques - et la **sécurité émotionnelle** - absence de dommages ou de menaces psychologiques ou émotionnelles. Cela favorise un climat de confiance et de soutien propice à l'engagement de discussions sur la santé mentale.

TÉMOIGNAGE

La création d'une «safe space» est la clé d'une relation de confiance entre un participant à la mobilité et son mentor, et donc de la réussite de son accompagnement.

En posant une question ouverte telle que «Quels sont les besoins spécifiques à prendre en compte ?

N'hésitez pas à laisser un silence pour permettre à la personne de trouver ses mots, et surtout, n'hésitez pas à reposer la question lors d'un autre entretien. Elle y aura réfléchi et il est donc important de laisser une «porte ouverte» pour revenir sur le sujet. L'inclusion de l'un profitera à tous.

Cyrielle Bertoletti, coordinatrice de mobilité à l'association ADICE, France

²⁹ Chandler, D. et Munday, R. (2020). safe space. Dans A Dictionary of Media and Communication, Oxford University Press.



COMMENT CRÉER UN ESPACE SÉCURISÉ POUR QUE LES JEUNES PUISSENT PARLER DE SANTÉ MENTALE ?

Plusieurs principes directeurs et règles peuvent être appliqués et servir de feuille de route pour les professionnels, en définissant les stratégies clés pour promouvoir une atmosphère de respect, de compréhension et de croissance.

Donner la priorité au bien-être

en veillant à ce que les jeunes se sentent valorisés et soutenus.

- Vérifiez régulièrement comment ils se sentent et offrez-leur votre soutien.
- Créez une boucle de réaction où ils peuvent exprimer leurs besoins et leurs suggestions.
- Fournir des ressources telles que des services de consultation, des lignes d'assistance téléphonique et des ateliers sur la santé mentale.
- Respectez la confidentialité ou précisez les informations que vous êtes tenu de partager.

Encourager la curiosité et le développement

de la compréhension de la santé mentale chez les jeunes.

- Comprendre les expériences des jeunes, faire preuve d'autoréflexion, reconnaître leur pouvoir et leurs privilèges pour une meilleure humilité culturelle.
- Créez une bibliothèque de ressources avec des livres, des articles et des vidéos sur la santé mentale.
- Encouragez les jeunes à poser des questions et à explorer les sujets qui les intéressent.

Formez-vous !

- Restez informé des dernières recherches et des meilleures pratiques en matière d'éducation à la santé mentale.
- Commencez à examiner vos préjugés et à reconnaître où ils peuvent entrer en jeu lorsque vous interagissez avec d'autres personnes.

1

Créer l'espace, le rythme et l'atmosphère

- Demandez directement aux jeunes comment ils envisagent un espace sûr.
- Utilisez des sièges confortables, un éclairage doux et des couleurs apaisantes.
- Ajoutez des plantes et des éléments naturels pour créer un environnement apaisant.
- Assurez l'intimité en utilisant des écrans ou des cloisons et en insonorisant la pièce.
- Envisagez d'autres cadres, comme vous promenez avec les jeunes. Cela peut atténuer la pression du contact visuel direct et rendre la conversation plus naturelle.
- Établissez des lignes directrices claires pour la communication, comme l'absence d'interruptions et un langage respectueux.

3

Promouvoir l'inclusion et la diversité

Célébrer les origines et les expériences uniques de tous les jeunes.

- Placez des panneaux et des affiches qui promeuvent l'inclusion indépendamment de la race, du sexe, de l'orientation sexuelle ou des capacités.
- Utiliser un langage inclusif dans toutes les communications et tous les documents.
- Promouvoir la tolérance à l'égard des opinions, des modes de vie et des perspectives différentes.
- Encourager le partage d'histoires et d'expériences personnelles.

5

Accompagner plutôt que prêcher

Adopter une approche d'accompagnement, en donnant aux jeunes les moyens d'explorer leurs propres perspectives et solutions.

- Utiliser des questions ouvertes pour guider les discussions et aider les jeunes à faire preuve d'esprit critique.
- Proposer l'autoréflexion et la tenue d'un journal comme outils.
- Offrir des conseils et un soutien, mais permettre aux jeunes de prendre leurs propres décisions et de tirer des enseignements de leurs expériences.

6

En intégrant ces pratiques pour un espace sécurisé, les organisations peuvent créer des environnements qui donnent la priorité au bien-être et aux expériences d'apprentissage de tous les jeunes.

Pour aller plus loin, les professionnels peuvent faire l'activité suivante avec les jeunes :

Groupe de soutien par les pairs pour les jeunes

L'objectif de cette activité est de créer un espace sécurisé où les jeunes peuvent s'écouter les uns les autres, partager leurs expériences et se soutenir. Il s'agit d'une activité facultative proposée après les heures de cours ou de formation. Le rôle des professionnels est de faciliter l'activité, de créer un environnement sécurisé et d'encourager les apprenants présents à partager.

➤ **Mise en place :** Dans l'idéal, la réunion devrait se dérouler à l'intérieur, dans une salle fermée où la confidentialité et le confort peuvent être garantis. Il convient de décider à l'avance s'il s'agit d'un groupe ouvert ou fermé.

Les chaises seront placées en cercle de manière à ce que chacun puisse se voir et soit sur un pied d'égalité. Un ensemble de règles doit être établi avec le groupe avant chaque session afin de garantir le respect mutuel, l'écoute active et l'empathie.

➤ **Activité :** Une brève introduction à l'activité doit être faite. Un rapide tour de table avec les jeunes suivra. Chaque participant doit dire comment il se sent aujourd'hui.

Ensuite, un thème sera introduit pour le partage et les commentaires de la journée (par exemple : un défi auquel je suis confronté dans le cadre de ma formation, des choses qui me préoccupent pour mon avenir professionnel, quelque chose dont je suis fier, etc.)

Ceux qui le souhaitent doivent se sentir libres de partager. Chaque participant ne doit pas parler plus de 2 à 3 minutes. Le professionnel qui anime l'activité ne doit pas participer directement, mais plutôt guider la conversation et veiller à ce que tous les participants puissent s'exprimer et à ce que personne ne les interrompe.

Une fois que chaque personne s'est exprimée, les autres participants sont encouragés à donner des conseils et à faire part de leurs réactions. Le groupe peut également être invité à utiliser ses compétences en matière de résolution de problèmes pour suggérer des solutions possibles.

Un bref compte rendu doit être fait à la fin de l'activité et une date doit être fixée pour la prochaine réunion.



BONNES PRATIQUES

Cafés de la santé mentale/ Estonie

Depuis 2021, l'ONG Peaasjad (La tête, ça compte, en français) organise des cafés de la santé mentale dans toute l'Estonie. L'ONG dispose de bénévoles formés aux premiers secours en santé mentale, qui rencontrent les gens, par exemple dans les cafés ou les bibliothèques, et encouragent les personnes qui souhaitent partager leurs préoccupations en matière de santé mentale ou qui sont préoccupées par la santé mentale d'un proche et qui souhaitent demander des conseils. Les dates et lieux des cafés sont annoncés sur les médias sociaux et sur le site web de l'ONG.

Les volontaires portent un T-shirt blanc avec le message «Olen olemas», qui signifie «Je suis là» en français, pour indiquer qu'ils sont disponibles pour vous écouter et vous soutenir. La présence silencieuse de ce message implique également qu'il y a toujours des gens autour de vous qui sont prêts à vous écouter et à vous soutenir. Il existe également des cahiers d'exercices thématiques, par exemple sur la dépression, l'anxiété, etc. (en estonien et en russe), ainsi qu'un cahier d'exercices que vous pouvez emporter chez vous³⁰.

La création d'un environnement sécurisé et ouvert pour discuter de la santé mentale pose les bases d'une communication ouverte et de la confiance, essentielles pour relever les défis en matière de santé mentale. Cependant, la promotion du bien-être va au-delà des conditions externes. Il s'agit également de doter les individus des outils nécessaires pour gérer leurs expériences internes. C'est là que la régulation émotionnelle prend toute son importance. En encourageant la curiosité et l'autoréflexion, les professionnels peuvent favoriser les discussions avec les jeunes.

³⁰ <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-kohvik/>

Régulation des émotions

La régulation émotionnelle est la **capacité à reconnaître, traiter et gérer les émotions**. Elle permet aux individus de naviguer dans des situations complexes avec plus de clarté et d'équilibre. Elle est importante car les émotions sont étroitement liées à la façon dont chacun pense et ressent.

Toutes les émotions sont utiles et méritent d'être vécues ; il n'y a pas de «bonnes» ou de «mauvaises» émotions. Une régulation efficace des émotions a été associée à une série de résultats positifs, notamment l'amélioration du bien-être et de la résilience.

La résilience est la **capacité à surmonter les grandes difficultés et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques**. Il est essentiel de développer la résilience, en particulier pour les jeunes qui s'approprient à vivre de nouvelles expériences. Imaginez la santé mentale comme une roue qui se déplace sur une route.

La résilience peut être considérée comme la force de cette roue. Lorsque la route est douce, tout va bien, mais lorsqu'elle devient difficile, la roue est mise à l'épreuve.

Plus la roue est solide, plus il est facile d'y faire face. La résilience mentale consiste à construire une roue plus solide.

La clé pour développer la résilience réside dans la compréhension de la **régulation efficace des émotions**, qui est essentielle au maintien du bien-être mental.

La régulation émotionnelle fait référence aux processus utilisés par les individus pour **gérer et répondre à leurs expériences émotionnelles de manière appropriée et adaptative**.

Les émotions sont des réactions naturelles déclenchées par des événements externes et internes. Chaque émotion sert un but en répondant à un besoin spécifique.

Les émotions primaires – la joie, la colère, la peur, le dégoût, la surprise et la tristesse – sont universelles et ressenties par tout le monde. Cependant, la manière dont les gens expriment ces émotions peut varier considérablement en raison de divers facteurs. Outre les émotions primaires, il existe des **émotions secondaires**, plus nuancées et souvent façonnées par l'environnement et les interactions sociales.

Aucune émotion n'est intrinsèquement positive ou négative, même si les individus peuvent préférer ressentir certaines émotions plutôt que d'autres.

Toutes les émotions ont une valeur et sont essentielles à l'expérience humaine. Toutefois, lorsque les émotions deviennent envahissantes par leur intensité, leur expression ou leur rôle dans la vie d'une personne, elles peuvent entraîner un malaise ou une souffrance³¹.



³¹ <https://nightline.fr/kit-de-vie/identifier-ses-emotions>



Tout événement entraîne une série d'émotions. Dans ce cas, les réactions émotionnelles peuvent varier en intensité :

- Dans certains cas, les émotions peuvent être écrasantes. Une vague émotionnelle peut traverser le corps, rendant difficile de garder la tête hors de l'eau.
- Parfois, elle peut aussi être ressentie comme un feu d'émotions qui dure indéfiniment et ne diminue jamais. Dans ce cas, alors que l'émotion est à son comble, des pensées négatives sur soi-même, sur les autres ou sur le monde peuvent déclencher une nouvelle vague émotionnelle.

➤ Et parfois, les émotions sont évitées mais reviennent plus fortes, comme un boomerang émotionnel, une émotion désagréable peut être mise de côté en se distrayant.

Ces situations peuvent arriver et mettre en péril le bien-être d'une personne, mais la régulation des émotions peut s'apprendre³².

³² <https://nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Il existe des stratégies pour amplifier, maintenir ou diminuer les réactions émotionnelles :

- ✓ **Identifier les émotions** ressenties et se concentrer sur la manière dont elles affectent l'individu.
- ✓ **Laissez l'émotion suivre son cours** et rappelez-vous qu'elle ne durera pas.
- ✓ **Valider les émotions** en acceptant leur présence sans se juger : les émotions n'ont pas besoin d'être justifiées pour exister.
- ✓ **Identifier les déclencheurs** : comprendre les déclencheurs personnels et ce qui contribue au bien-être ou à la détresse émotionnelle.
- ✓ **Parler de ses émotions** : Engager une conversation sur les émotions peut aider à les traiter.
- ✓ **Utiliser la méditation, de la pleine conscience ou de la relaxation** pour soutenir la santé mentale, procure un sentiment de calme et de paix, promeut l'équilibre émotionnel et améliore le bien-être général.
- ✓ **Tenir un journal** qui encourage l'autoréflexion et la libération des émotions, en aidant les individus à clarifier les émotions complexes et à revenir sur l'instant présent.
- ✓ **Savoir faire des pauses** : reconnaître quand il est nécessaire de se reposer, en particulier pour éviter l'intensité émotionnelle.
- ✓ **Prioriser le sommeil et l'hygiène**³³.
- ✓ **Utiliser les techniques cognitives comportementales** qui aident à réduire les pensées et les sentiments négatifs au profit de pensées et de sentiments positifs, améliorant ainsi l'humeur générale et les perspectives.

Parfois, on peut avoir l'impression que le cerveau travaille contre nous, qu'il traite les informations et nous fait ressentir des émotions qui ne sont pas justifiées. En effet, chaque personne a entre 60 et 80 pensées par jour. Pour donner un sens à tout cela, le cerveau les simplifie et les interprète, ce qui permet de comprendre l'environnement immédiat.

La plupart des pensées sont cependant négatives ; ce qu'on appelle les **distorsions cognitives**. Ces distorsions sont des **façons de traiter l'information qui conduisent à des erreurs de pensée, transforment la réalité et provoquent des réactions émotionnelles souvent négatives**³⁴. Elles se produisent tous les jours et constituent une expérience courante et normale.

Par exemple : *lorsque nous pensons que tout le monde va se souvenir d'une chose que nous avons dite à un moment précis et que nous surestimons la gravité de l'événement, alors que les gens ne s'en souviennent généralement pas.*

En apprenant à identifier ces schémas de pensée, on peut prendre conscience de la manière dont ils influencent les émotions et les perspectives. Cette prise de conscience permet d'aborder et d'ajuster toute inexactitude dans la pensée, ce qui conduit à des réponses émotionnelles plus équilibrées, comme le fait d'éprouver plus d'émotions positives ou de réduire l'intensité des émotions négatives.

TÉMOIGNAGE

Bonjour, je m'appelle Nur. Je viens de Turquie. J'ai vécu en Slovaquie pendant un an et j'ai travaillé comme bénévole. La Slovaquie est ma première expérience à l'étranger. Je n'étais jamais allée à l'étranger, ni vécu loin de ma famille. Cette expérience était donc nouvelle pour moi.

Je suis habituellement une personne très sociale. Cependant, comme mon anglais n'était pas bon et j'ai eu du mal à établir un contact avec mes collègues. Je me suis parfois sentie seule. Le problème n'était pas seulement la barrière de la langue, mais aussi nos points de vue sur la vie.

J'ai finalement accepté la situation avec mes amis volontaires et j'ai passé plus de temps avec d'autres personnes de mon entourage. Je me suis toujours mieux entendu avec les personnes plus âgées. À ce stade, les possibilités offertes par mon organisation d'accueil étaient très bonnes. Mon coordinateur, mon mentor, mon psychologue et ma famille d'accueil étaient des personnes mûres et attentionnées. J'ai noué de grandes amitiés avec eux. Lorsque je leur ai dit que je me sentais seul, ils m'ont soutenu.

Nur Ergin, volontaire CES à KERIC 2023/2024, Turquie

³³ <https://simplypsychology.org/emotional-regulation.html>

³⁴ <https://nightline.fr/kit-de-vie/comprendre-mes-biais-de-pensee>

ACTIVITÉS À FAIRE

1. Outil de gestion du stress « Les feux tricolores »

Un outil utile pour l'autorégulation dans les situations de stress.



Les professionnels peuvent partager cet outil avec les jeunes pour leur montrer comment s'autoréguler et rester calmes dans des situations stressantes. Les jeunes doivent penser à une situation qui les stresse ou les met en colère. Ensuite, ils doivent imaginer un feu de signalisation dans leur tête. Si le feu est rouge, cela signifie qu'ils ressentent la situation plus intensément. Ils doivent donc s'arrêter, respirer profondément et essayer de se calmer. Une fois qu'ils se sentent plus calmes, le feu passe au jaune.

Ils doivent continuer à respirer profondément et commencer à réfléchir à la situation, à ses causes et à ses conséquences. Cela les aidera à rationaliser la situation et à mettre les choses en perspective, ce qui les rapprochera du feu «vert». Lorsque le feu est «vert», ils peuvent aller de l'avant avec la situation et peut-être la partager avec une personne en qui ils ont confiance.

2. L'échelle de l'humeur

Développé par le Centre Yale pour l'Intelligence Émotionnelle, l'échelle de l'humeur a pour but d'aider les gens à reconnaître et à étiqueter leurs émotions, pour les comprendre et les réguler. Bien qu'il soit principalement utilisé dans le domaine de l'éducation, il peut être appliqué dans de nombreux contextes.

Il peut être utilisé individuellement ou en groupe pour aider les jeunes à gérer les émotions susceptibles d'affecter leur bien-être.

Il est divisé en quatre quadrants de couleurs différentes, chacun d'entre eux représentant un ensemble d'émotions. Alors que l'axe «y» représente le niveau d'énergie physique que vous ressentez (par exemple, la fatigue), l'axe «x» correspond au niveau d'agréabilité, ou d'énergie positive ou négative (par exemple, le calme). Lorsque des explications, des exemples concrets peuvent être donnés, par exemple en disant que le quadrant rouge représente une énergie élevée et désagréable et en partageant un moment personnel.

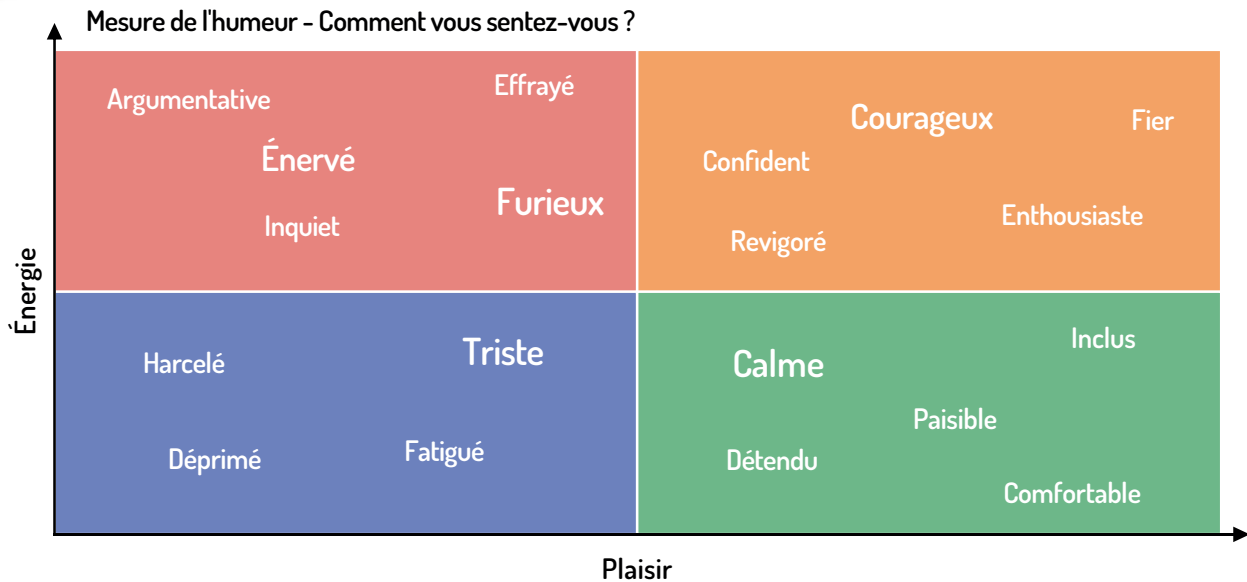
La mesure du moral fait partie de l'approche plus large « RULER », également développée par le Centre de Yale pour l'intelligence émotionnelle³⁵. Il s'agit de la première étape de cette approche et une fois que les individus déterminent où ils se situent sur l'échelle, ils peuvent passer aux étapes suivantes.

Ce sont les 5 étapes de l'approche « RULER » :

- Reconnaître où l'on se situe sur l'échelle de l'humeur.
- Comprendre les causes et les conséquences de cette émotion.
- Étiqueter l'émotion avec des mots en choisissant le meilleur mot pour décrire le ressenti.
- Exprimer ses émotions (Comment faites-vous cela ? Comment cela affecte-t-il les personnes qui vous entourent ?).
- Réguler les émotions à l'aide de stratégies utiles (Quelles stratégies pouvez-vous utiliser ? Pour vous sentir mieux ? Pour continuer à vous sentir comme ça ? Pour y faire face ?).

Les jeunes doivent ensuite être répartis en petits groupes où ils peuvent s'exercer ensemble. C'est l'occasion de pratiquer l'écoute active tout en soutenant leurs pairs.

³⁵ <https://www.rulerapproach.org/>



3. Checklist

La réflexion sur le bien-être aide les jeunes et les professionnels à trouver un équilibre et à s'épanouir dans leur vie personnelle et professionnelle. Sans être exhaustive, une checklist sert d'outil de base pour identifier les besoins et les domaines à améliorer.

Une checklist peut être créée spécialement pour un public et les points qu'il doit prendre en compte. Pour utiliser une suggestion de checklist, voir [Annexe 2](#). La checklist proposée peut être utilisée telle quelle ou adaptée au public.

Il n'y a pas de réponses correctes ou incorrectes sur une checklist. Elle vise à aider l'utilisateur à réfléchir à son bien-être et à identifier les domaines dans lesquels il peut s'améliorer pour atteindre un meilleur équilibre et épanouissement.

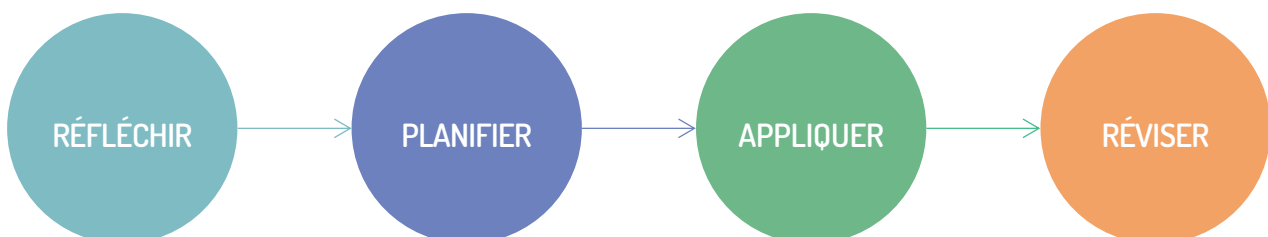
Pour utiliser efficacement cette checklist, il est recommandé de suivre les étapes suivantes :

Les étapes

Commencez par examiner vos réponses afin d'identifier les points forts et les points à améliorer dans votre bien-être. Utilisez les questions ci-dessus pour réfléchir :

- Quels sont les domaines du bien-être dont vous êtes satisfait et ceux dont vous n'êtes pas satisfait ?
- Quels sont les domaines que vous souhaitez améliorer ?

Ensuite, élaborez un plan avec des mesures concrètes, par exemple, si vous ne gérez pas bien votre stress, vous pouvez pratiquer la pleine conscience ou la méditation. Enfin, intégrez ces mesures à votre routine quotidienne, pour qu'elles deviennent des habitudes, et examinez régulièrement votre checklist pour suivre les progrès accomplis et procéder aux ajustements nécessaires.



4. Journal du bien-être

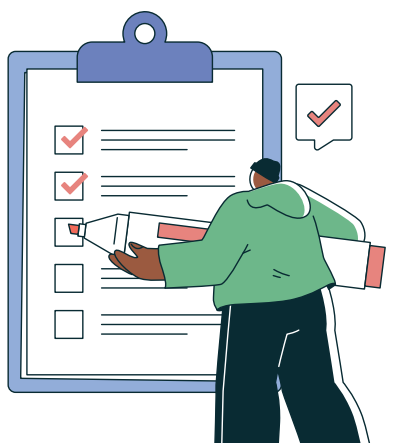
L'objectif de cette activité est de permettre à chaque jeune de réfléchir à son bien-être actuel, d'identifier les facteurs qui peuvent être améliorés et de réfléchir à ce dont il a besoin. L'idée est que chaque apprenant dispose de son propre journal ; il n'est pas tenu de partager ses pensées, sauf s'il le souhaite. Il s'agit d'un espace privé où il peut travailler sur son bien-être et son développement personnel.

Pour faciliter cette activité individuelle, il est possible d'encourager les jeunes à faire de l'écriture automatique - écrire tout ce qui leur passe par la tête - ou fournir des questions-guides pour les aider à écrire. Voici quelques exemples :

- De quoi suis-je reconnaissant ? Pourquoi ?
- Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui ? Quelles en sont les causes et les conséquences ?
- Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Comment cela va-t-il m'aider dans mon avenir ?
- Qu'est-ce qui m'inspire ?
- Qu'est-ce qui me stresse ? Qu'est-ce qui m'apaise ?

En fonction de la situation, il est possible de poser des questions génériques ou plus spécifiques. C'est l'occasion pour les jeunes de réfléchir à leur situation actuelle, aux choses qui se sont bien passées et à celles qui peuvent être améliorées.

Bien que l'idée soit que l'activité « self-care » individuelle soit facilitée, les jeunes doivent sentir qu'il s'agit de leur espace personnel où ils se sentent à l'aise pour écrire - ou même dessiner - ce dont ils ont besoin et qui doit servir d'espace où ils peuvent évaluer leur bien-être.



BONNES PRATIQUES

El Festival de las Emociones/Le festival des émotions

Organisé par le coach de vie Hansel Walden de Vigo (Galice, Espagne), ce festival a pour but de fournir des outils pour gérer les émotions et enlever le masque émotionnel qui empêche l'expression des sentiments. Après s'être remis d'une tumeur au cerveau en 2022, il a décidé de partager son histoire en public, ce qui l'a incité à organiser le festival.

Lors de ce festival, dix personnes ayant surmonté des situations difficiles dans leur vie ont raconté leur histoire et présenté les outils de gestion émotionnelle qu'elles ont utilisés pour y faire face. La version inaugurale du festival en février 2024 a été un succès et Walden prévoit d'en organiser d'autres³⁶⁻³⁷.

La régulation émotionnelle est une compétence essentielle pour gérer les hauts et les bas de la vie, permettant aux individus de mieux traiter leurs émotions et d'y répondre. Cependant, la régulation émotionnelle fonctionne mieux lorsqu'elle est associée à des stratégies d'adaptation efficaces qui fournissent des outils supplémentaires pour faire face au stress et à l'adversité. En apprenant à gérer leurs émotions et en développant un ensemble de techniques d'adaptation pratiques, les individus peuvent adopter une approche plus globale pour maintenir leur bien-être. La promotion de stratégies d'adaptation spécifiques peut renforcer la résilience et la santé mentale.

³⁶ <https://farodevigo.es/gran-vigo/2024/02/17/festival-qui-tarse-mascara-emociones-98284393.html>

³⁷ <https://instagram.com/festivaldelasemociones>

Promouvoir des stratégies d'adaptation pour le bien-être

Donner la priorité au bien-être peut considérablement renforcer la résistance émotionnelle, aider à gérer le stress et l'anxiété, améliorer les relations et stimuler la productivité. Bien que l'atteinte d'un véritable bien-être soit un processus qui implique un équilibre et une croissance constante et de l'acceptation ; des petites mesures peuvent être prises chaque jour pour améliorer son bien-être et sa santé mentale.

L'un des défis auxquels les jeunes doivent faire face est le stress, qui peut avoir un impact significatif sur la confiance, la motivation et la concentration.

Il peut s'agir d'un **«bon stress»**, source de dynamisme et d'énergie pour relever des défis et prendre des initiatives, ou d'un **«mauvais stress» causé par des peurs ou des inquiétudes**, qui conduit le plus souvent à l'inaction et au mal-être.

Passer successivement par ces états est tout à fait normal. À court terme, un stress prolongé peut conduire au burn-out, voire aggraver des problèmes de santé existants (hypertension, eczéma, maladies mentales, etc.).



ACTIVITÉS INDIVIDUELLES POUR PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Les Trois R sont essentiels pour gérer le stress : **Repas, Repos, Relations**

✓ REPAS : Manger sainement

Il est important de maintenir une alimentation équilibrée. Prendre le temps de cuisiner, avec des ingrédients locaux, peut réduire le stress et améliorer la qualité des repas. Une alimentation équilibrée fournit au cerveau les nutriments nécessaires pour améliorer les fonctions cognitives et aider à réguler les émotions.

✓ REPOS : Dormir suffisamment

Il est parfois difficile de trouver le temps de se reposer ou de passer une bonne nuit de sommeil. Le manque de sommeil peut entraîner des répercussions importantes sur le bien-être physique ou mental. La relaxation, la musique apaisante ou la réduction du temps d'écran avant le coucher peuvent être utilisées pour améliorer la qualité du sommeil.

✓ RELATIONS : Chercher du soutien auprès des proches ou de groupes de soutien

La présence d'amis et de la famille apporte un soutien émotionnel et un sentiment d'appartenance. Les groupes de soutien sont également d'excellentes sources de réconfort dans les moments difficiles.

D'autres stratégies pour prendre soin de soi peuvent être utilisées pour gérer la santé mentale au quotidien. Certaines de ces stratégies ont été recommandées par l'**étude transnationale MIND** sur les besoins en matière de santé mentale comme étant des stratégies d'adaptation efficaces pour les jeunes.

✎ Participer à des loisirs ou centres d'intérêt

Il est important de trouver du temps pour des activités agréables (dessin, jardinage, musique, activités manuelles, etc.). Les activités qui procurent de la joie favorisent un état d'esprit plus positif et résilient.

✎ Maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Permet de prévenir l'épuisement professionnel et le stress, et d'améliorer le bien-être général. Pour ce faire, il convient de gérer efficacement son temps et de fixer des priorités à l'aide d'outils tels que les listes de choses à faire.

❖ Fixer ses propres limites

Il est essentiel de fixer des limites saines. Apprendre à dire non aux demandes qui dépassent ses capacités permet de préserver ses ressources mentales et émotionnelles.

❖ Pratiquer la pleine conscience

Il s'agit de rester présent et de s'engager pleinement dans le moment présent. Elle peut être pratiquée par la méditation, la respiration consciente ou simplement en étant conscient de son environnement et de ses sensations.

❖ Pratiquer le « self-care »

Se détendre avec des activités apaisantes (bain, lecture, thé) est important pour le bien-être mental.

❖ Se concentrer sur une tâche

Le fait de se concentrer sur des tâches simples (nettoyage, cuisine), peut donner un sentiment d'accomplissement et de contrôle, réduisant ainsi le sentiment d'impuissance.

❖ Utiliser la relaxation

De simples techniques de relaxation (jouer avec un animal de compagnie, exercices de respiration, aromathérapie, application de relaxation) peuvent aider à réduire le stress.

❖ Pratiquer la pensée positive

Recadrer les pensées négatives en pensées positives peut améliorer les capacités de résolution de problèmes et les perspectives mentales, sans pour autant ignorer les défis³⁸.

❖ Se connecter à la nature

Passer du temps dans un espace vert ou intégrer la nature dans votre vie quotidienne peut être bénéfique pour votre bien-être mental et physique (jardinage, exercice en plein air, contact avec des animaux)³⁹.



³⁸ <https://calm.com/blog/coping-strategies>

³⁹ <https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/how-nature-benefits-mental-health/>

TÉMOIGNAGE

«La promotion de la santé mentale des élèves est une priorité essentielle dans notre école. Cela passe par des politiques qui protègent et améliorent la santé mentale, par le soutien aux soignants et par la mise en œuvre de programmes scolaires. Les programmes d'apprentissage social et émotionnel en milieu scolaire comptent parmi les stratégies les plus efficaces.

L'éducateur spécialisé, le psychiatre et le pédagogue employés dans notre école font face à différents problèmes de santé mentale chez les élèves, tels que l'intimidation et le cyberharcèlement, la dépression et l'anxiété, le stress, les crises de panique et les difficultés dans les processus d'apprentissage.

Ils organisent des ateliers pour les élèves sur la prévention des risques liés à la santé mentale. L'école propose également des activités régulières pour aider les élèves à se détendre : sports, karaoké, débats, défilés de mode, ramassage de débris, plantation d'arbres et expositions d'art sur les discours de haine pour sensibiliser le public.

Des compétitions sont conçues pour mettre l'accent sur la positivité, renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. En outre, nous organisons des promenades dans la nature, promouvons un mode de vie sain et participons à des projets Erasmus+ sur des sujets tels que le harcèlement ou cyberharcèlement, la pensée critique, qui peuvent tous contribuer à réduire les problèmes de santé mentale.

Nous collaborons avec le Volunteers Centre Skopje et incluons des étudiants de diverses nationalités. Faire participer les étudiants à diverses activités et les encourager à sortir de leur zone de confort peut réduire de manière significative le risque de problèmes de santé mentale»

Ilina, enseignante à l'école secondaire professionnelle «OSTU - Gostivar», Macédoine

ACTIVITÉS DE GROUPE POUR PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE MENTAL

1. Activité «circuit du bien-être»

Une activité de fitness en groupe qui peut être pratiquée avec des jeunes pour promouvoir le bien-être et le travail d'équipe. Elle peut être pratiquée comme activité initiale pour briser la glace, ou à tout moment de l'année scolaire. Elle peut être réalisée pendant les heures de cours et adaptée en fonction du groupe.

- **Installation** : Trouvez un endroit approprié avec suffisamment d'espace pour réaliser la course de relais dans un cadre sûr et confortable. Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur.
- **Préparez chaque station** présentée ci-dessous.
- **Séparez les participants en groupes égaux** : Essayez d'encourager la diversité et la parité hommes-femmes dans les groupes si possible.
- **Échauffement** : Commencez par des étirements et un échauffement pour préparer tout le monde.
- **Course** : Chaque groupe passera 5 minutes dans chaque station. L'animateur professionnel réglera un chronomètre et informera les groupes lorsqu'il sera temps de terminer et de passer à la station suivante.
- **Station 1 - Exercice physique** : Dans cette station, les participants doivent effectuer des exercices physiques, tels que des sauts, des squats, des pompes, de la course sur place – des activités cardio qui les mettra de bonne humeur. Ces activités doivent être adaptées au groupe lui-même et rendues accessibles à tous.
- **Station 2 - Station de yoga** : Les participants reçoivent une série de poses de yoga à effectuer. Des poses pas trop compliquées à réaliser ou qui peuvent être adaptées à tous les niveaux.
- **Station 3 - Pleine conscience** : Activités de pleine conscience, telles que la respiration

profonde et la méditation, destinées à améliorer la concentration et à réduire le stress.

- **Station 4 – Team-building** : Les participants participent à un court exercice de renforcement de l'esprit d'équipe au cours duquel ils devront créer quelque chose ensemble. En fonction du matériel disponible, les apprenants peuvent fabriquer une tour ou raconter une histoire ensemble. Le résultat final peut être partagé.
- **Station 5 - Intelligence émotionnelle** : Les participants sont assis en cercle et des cartes, face cachée, sont disposées au centre. Chacune de ces cartes représente une émotion différente. Chaque membre du groupe prendra une carte et, à tour de rôle, partagera avec le groupe un moment où il a ressenti cette émotion et la manière dont il l'a gérée. Une autre variante pourrait consister à prendre la carte et à imaginer qu'une autre personne ressent cette émotion et à lui donner des conseils sur la manière d'y faire face.
- **Fin** : Une fois que tous les groupes ont terminé, il convient de se calmer et de s'étirer, ainsi que de consacrer 5 minutes au bilan et à la réflexion sur l'expérience.

2. Programme de «mentor/camarade»

En mobilité internationale, pour mettre les jeunes en contact avec des pairs dans leur pays d'accueil.

L'objectif de cette activité est d'aider les jeunes à s'adapter socialement à leur pays d'accueil et de favoriser la compréhension mutuelle entre les différentes cultures. Ce type d'activités est organisé sur les campus universitaires du monde entier. Il serait donc intéressant de proposer une initiative similaire aux organisations qui accueillent des jeunes internationaux. Tant les jeunes internationaux que les locaux devraient participer à ces activités sur une base volontaire.

Vous pouvez choisir d'organiser une grande réunion de groupe et permettre aux gens de faire connaissance naturellement et de choisir leur «mentor/camarade» de cette manière, ou demander aux participants potentiels de remplir un questionnaire à l'avance et de les mettre en relation. L'idée est d'organiser des activités de groupe pour «briser la glace» et aider à démarrer, et d'encourager les rencontres individuelles entre eux. L'accent ne devrait pas être mis sur l'éducation et la formation, mais plutôt sur les aspects sociaux et culturels de l'expérience.

Cela permettrait aux jeunes en mobilité internationale de bénéficier d'un soutien social dans le pays et d'accéder à un réseau plus large grâce à l'organisation d'activités de groupe.

3. Groupe de réflexion

Semblable au groupe de soutien par les pairs pour les jeunes, l'activité est axée sur l'expérience de la mobilité internationale et sur la manière dont elle affecte les participants. Elle se concentre sur l'impact personnel, professionnel et culturel d'un séjour à l'étranger et encourage une discussion ouverte sur les défis, les bénéfices et les leçons tirées de leur séjour dans un contexte étranger.

Cette activité offre un environnement volontaire et positif où les participants peuvent discuter ouvertement de leurs expériences à l'étranger. Ce groupe est centré sur la compréhension commune de l'impact profond de la mobilité sur les individus, tant sur le plan personnel que professionnel. L'activité encourage un processus de réflexion collaborative. Elle aide les participants à analyser leurs expériences internationales et à faire face aux ajustements émotionnels, sociaux et pratiques qui accompagnent l'arrivée dans un nouvel environnement culturel ou la réintégration dans leur pays d'origine.

Exemples de questions :

- Quelles étaient vos attentes initiales avant de vous lancer dans une expérience de mobilité internationale ? Est-ce que ces attentes ont été atteintes ?
- Quelles différences culturelles avez-vous rencontrées ? Comment vous êtes-vous adapté à ces différences ?
- Quelles nouvelles compétences ou forces avez-vous découvertes en vous grâce à cette expérience ?
- Pouvez-vous nous faire part d'une réussite ou d'un moment particulier qui vous a rendu fier pendant votre séjour à l'étranger ?
- Quels ont été les aspects les plus gratifiants de votre expérience de mobilité internationale ?
- Comment votre expérience de mobilité internationale a-t-elle influencé votre carrière ou vos aspirations futures ?
- Comment votre expérience à l'étranger a-t-elle influencé vos interactions sociales ?
- Comment les compétences ou les leçons apprises à l'étranger peuvent-elles être appliquées à votre vie quotidienne maintenant que vous êtes de retour ?
- Quel type de soutien avez-vous reçu pendant votre séjour à l'étranger ? Était-ce suffisant ?
- Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui se prépare à vivre une expérience de mobilité internationale, sur la base de votre propre parcours ?
- Que feriez-vous différemment si vous aviez la possibilité de repartir à l'étranger ?

Ces stratégies permettent non seulement de soulager immédiatement le stress, mais aussi de faire face aux défis de la vie avec confiance et équilibre. Cependant, lorsque des personnes se lancent dans la mobilité internationale, elles sont souvent confrontées à des facteurs de stress uniques qui nécessitent un soutien adapté en matière de santé mentale.



BONNES PRATIQUES

Fresque de la santé mentale / France

Créée par le service d'écoute pour les étudiants «Nightline», la fresque de la santé mentale est un atelier inspiré du modèle de la fresque sur le climat et de la capacité à mobiliser l'intelligence collective pour s'attaquer à des problèmes complexes.

L'objectif est de donner à chacun, et en particulier aux jeunes, les moyens de prendre en charge sa propre santé mentale et celle des autres :

- Sensibilisation aux questions de santé mentale par le biais de forums de discussion.
- Informer les gens sur les ressources disponibles pour eux-mêmes et pour les autres.
- Proposer des pistes d'action pour promouvoir la santé mentale à l'échelle collective.

La fresque de la santé mentale prend la forme d'un atelier de 3 heures, avec 8 à 10 participants, animé en binôme par des personnes formées par l'association Nightline⁴⁰.

Hérisson Thérapeute / Slovaquie

Une initiative qui utilise un hérisson en peluche comme outil thérapeutique pour les enfants et les adultes. Pour en savoir plus, consultez le site Hedgehog Therapist.

⁴⁰ <https://nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale>

Défis en matière de santé mentale lors de la mobilité internationale

De nombreux jeunes souhaitent acquérir une expérience à l'étranger afin d'enrichir leur parcours professionnel ou de s'impliquer dans les communautés locales. En général, ces activités se déroulent dans des contextes géographiques, linguistiques et culturels variés et impliquent de vivre dans un autre pays pendant un certain temps dans le cadre d'un stage, d'études, d'un travail ou d'un volontariat.

La mobilité internationale apportera de nouveaux facteurs et des événements majeurs qu'il faut prendre en considération pour trouver un équilibre entre une bonne santé mentale et une expérience réussie. Ces expériences permettent aux personnes de gagner en indépendance, d'acquérir de nouvelles compétences, de découvrir des cultures différentes et de tisser des liens sociaux significatifs. Elles contribuent au développement de la confiance en soi, de la sensibilité culturelle et de l'empathie. Cependant, malgré ces avantages, vivre à l'étranger peut aussi représenter une source de stress et de détresse mentale.

Bien qu'il soit impossible d'éliminer complètement les difficultés potentielles, il est possible de réduire considérablement la charge mentale en se préparant correctement. Une bonne préparation ne se limite pas aux aspects logistiques et administratifs ; elle comprend également une préparation mentale et émotionnelle.

Il s'agit également de sensibiliser à la possibilité de soulever des difficultés et à l'aide que les participants peuvent demander si nécessaire. Cependant, il est nécessaire de rester attentif à leur bien-être et aux changements de leur comportement.

AVANT LE DÉPART

Les défis de la mobilité internationale à l'étranger

✦ Peur de l'inconnu/ quitter un environnement familier

Le changement d'environnement est souvent une source d'anxiété, en particulier lorsqu'il s'agit de partir à l'étranger. Quitter un quotidien familier pour s'immerger dans une nouvelle culture peut être déstabilisant. Cette transition implique de s'adapter à un nouvel environnement, ce qui peut susciter des peurs et des incertitudes. La séparation avec sa famille, ses amis et ses repères habituels peut engendrer un sentiment de solitude et d'angoisse.

✦ Doutes sur la décision de partir et pression de réussir son projet

Des moments de doute peuvent survenir, lorsque les jeunes remettent en question leur décision de partir. La pression pour réussir et répondre aux attentes, qu'elles soient personnelles ou professionnelles, peut ajouter au sentiment de stress et d'incertitude.

✦ Problèmes non résolus avant le départ

Il est essentiel que toute question personnelle ou professionnelle importante soit réglée avant le départ. Partir avec des problèmes non résolus peut avoir un impact négatif sur l'expérience des jeunes à l'étranger. Encouragez les jeunes à résoudre les problèmes majeurs avant leur départ.



SIGNES AVANT-COUREURS À SURVEILLER AVANT LE DÉPART

Si ces signes sont constants, excessifs et/ou intensément présents, il peut être utile de prendre un temps de réflexion supplémentaire, de consulter des professionnels et de renforcer les préparatifs avant de se lancer dans une aventure à l'étranger.

Cela ne signifie pas nécessairement que la personne ne devrait jamais partir à l'étranger, mais cela indique que certaines étapes de préparation ou d'accompagnement doivent encore être mises en place avant le départ.

Il est important d'évaluer sa capacité à gérer les défis potentiels de la mobilité internationale et de réagir de manière proactive pour garantir une expérience positive et enrichissante.

Se préparer à partir à l'étranger

Fixer des objectifs réalistes

Pour garantir la réussite d'un projet de mobilité internationale, il est essentiel de se fixer des objectifs réalistes. Des attentes trop élevées peuvent conduire à des déceptions, tant sur le plan personnel que professionnel. L'intégration d'une nouvelle organisation et l'adaptation à un nouvel environnement prennent du temps. Se fixer des objectifs aide les jeunes à rester concentrés et à surmonter les moments difficiles.

Découvrir le pays d'accueil

Une bonne préparation implique de se renseigner sur le pays d'accueil, afin de mieux comprendre l'environnement dans lequel le jeune va vivre. Cela comprend le contexte économique et géopolitique, le patrimoine historique, la géographie de la région, le climat, la culture locale, les coutumes, la langue et même les vêtements à privilégier. La préparation peut faciliter l'adaptation et réduire le choc culturel.

Apprendre la vie quotidienne

Il est essentiel de comprendre les aspects pratiques de la vie quotidienne dans le pays d'accueil, tels que les conditions d'hygiène, la nourriture, la disponibilité de l'eau potable et le logement. Cela aide à savoir ce qu'il est important d'apporter avec soi et à s'adapter plus facilement.

Suivre un cours de langue locale

Si possible, il est recommandé de prendre des cours de langue avant le départ, car cela peut faciliter l'intégration et réduire le stress lié aux difficultés de communication.

Faire un point sur les besoins spécifiques

Encouragez les jeunes à identifier leurs besoins particuliers afin de mieux anticiper les défis et de mettre en place des aménagements ou un soutien approprié, qu'il s'agisse de besoins médicaux, de régimes alimentaires, d'assistance psychologique ou de conditions de travail spécifiques. Une planification proactive peut aider à éviter les mauvaises surprises et leur permettre de se concentrer sur l'adaptation à leur nouvel environnement.

Faire un bilan de santé

Il est recommandé de consulter un médecin avant le départ, afin de s'assurer que toutes les vaccinations et les traitements en cours sont à jour. Avoir les médicaments nécessaires et connaître les services médicaux disponibles sur place est essentiel.

Établir une checklist

Une checklist avant le départ peut aider à structurer et à visualiser les tâches à accomplir, telles que les formalités administratives (visa, assurance), les préparatifs logistiques (bagages, documents de voyage) et les actions spécifiques (bilan de santé, préparation financière, réservations). Cela peut faciliter l'organisation, réduire le stress lié à l'imprévu et ne rien oublier d'essentiel.

Participer à une formation pré-départ

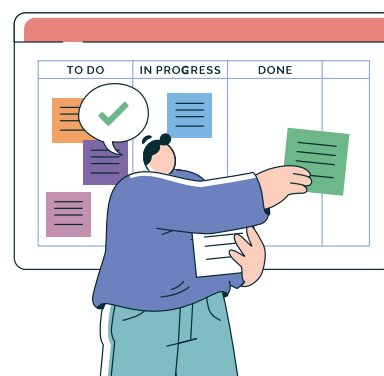
Participer à des formations organisées par l'organisation d'envoi peut répondre à de nombreuses questions et préparer mentalement et pratiquement les jeunes pour leur séjour. Discuter de la stigmatisation et des idées reçues qui entourent la santé mentale peut rendre le sujet plus accessible.

Avoir un mentor

Certaines organisations proposent un programme de mentorat ou de parrainage. Un mentor ayant déjà vécu une expérience similaire à l'étranger peut apporter un soutien précieux, répondre aux questions et rassurer en partageant son vécu, ce qui aide à atténuer les angoisses liées à l'inconnu.

Planifier un système de soutien à distance

Recommander des rendez-vous réguliers (appels, messages) avec des proches, et s'assurer que les jeunes connaissent les services de soutien disponibles en ligne ou dans le pays d'accueil.



PENDANT LE SÉJOUR

Les défis de la vie à l'étranger

Un séjour à l'étranger oblige souvent à sortir de sa zone de confort, ce qui peut entraîner un sentiment de vulnérabilité. Cette vulnérabilité émotionnelle peut rendre les jeunes plus réactifs aux événements, qu'ils soient positifs ou négatifs, car ils sont constamment confrontés à de nouvelles situations. Ils sont obligés de remettre en question leurs habitudes et leurs réactions dans un contexte culturel différent, et doivent trouver des solutions par eux-mêmes, sans modèles «tout faits» tirés de leurs expériences passées. Les participants doivent s'adapter en permanence, ce qui peut être déstabilisant et entraîner des malentendus. Ces situations contribuent au choc culturel, une réalité fréquente de la mobilité internationale.

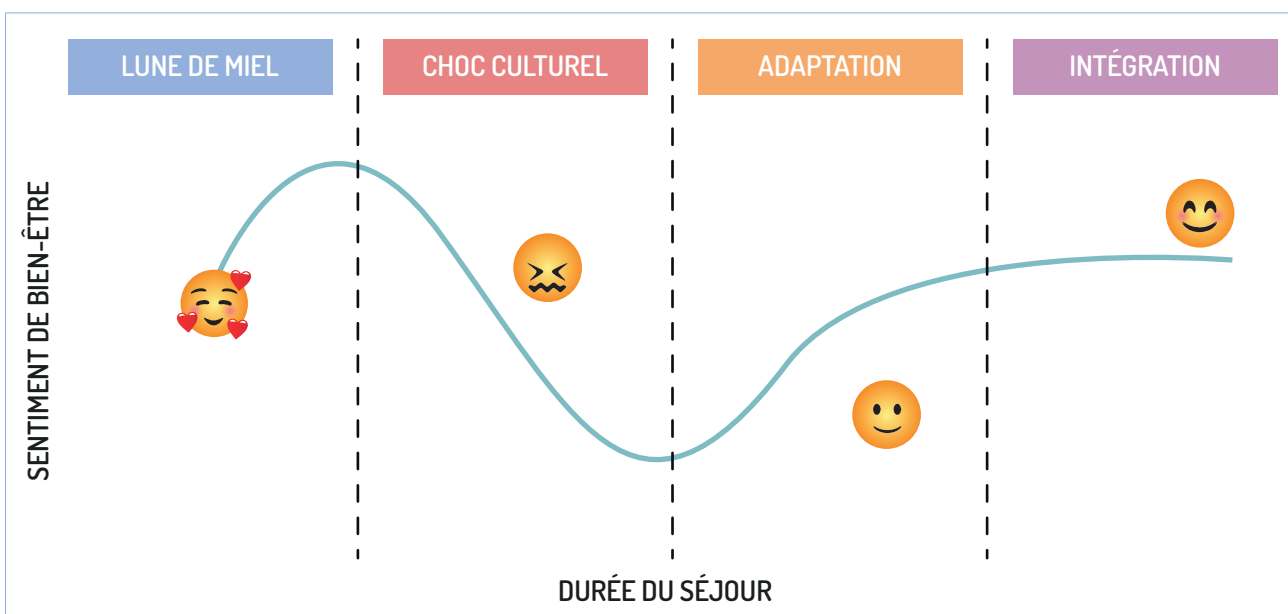
Choc culturel

Le choc culturel désigne la désorientation ressentie lorsque l'on est confronté à un mode de vie étranger. Il s'agit d'un «stress d'adaptation», qui peut durer de quelques jours à plusieurs mois, selon les individus.

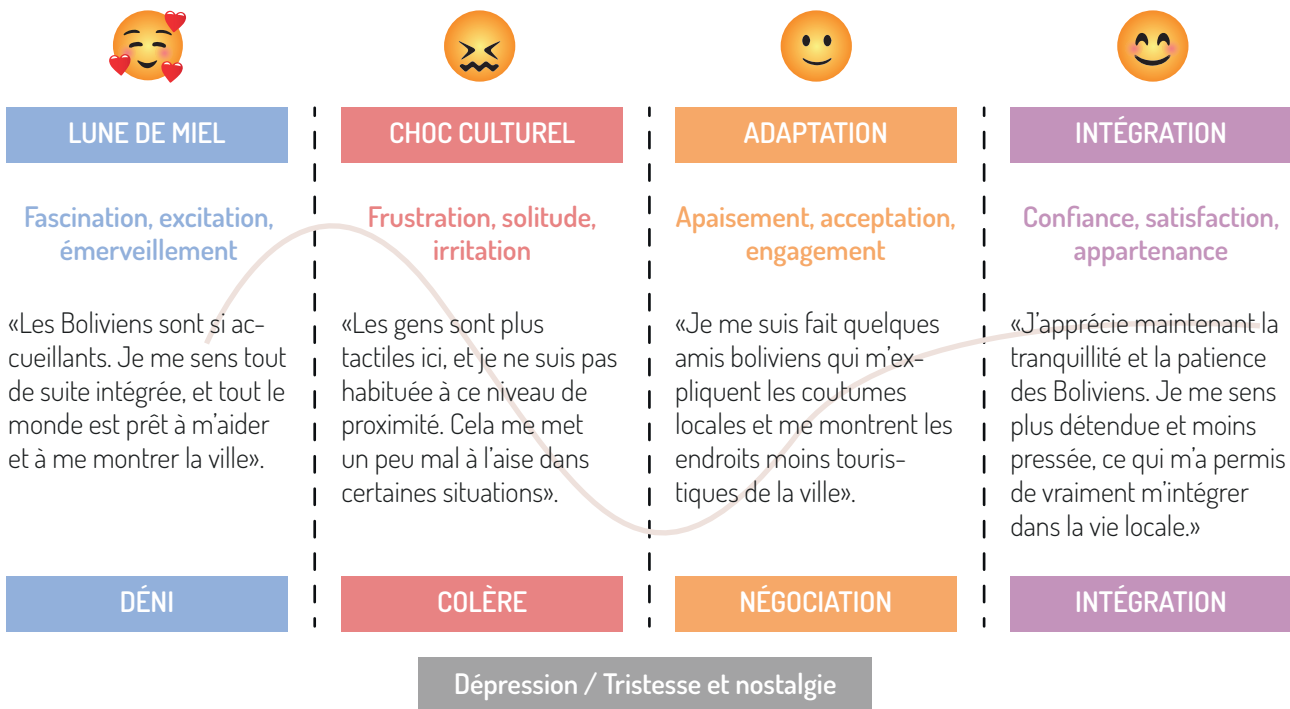
Depuis les années 1950, l'adaptation culturelle est souvent décrite selon une courbe en U, qui permet de comprendre les différentes phases d'adaptation :

- **Lune de miel** : La personne est excitée par le changement. Tout semble nouveau, fascinant et plein de possibilités. C'est une phase de découverte et de curiosité, où les différences culturelles sont perçues positivement.
- **Crise** : La réalité du changement commence à s'imposer. Les premières difficultés apparaissent, telles que la barrière linguistique, les normes sociales différentes ou l'inconfort du rythme de vie local. Cette phase est souvent marquée par un sentiment de résistance, de frustration, voire d'isolement.
- **Adaptation** : La personne commence à accepter la situation et cherche des moyens de s'adapter. Elle explore de nouvelles stratégies pour s'intégrer à la culture locale, que ce soit en apprenant la langue, en tissant des liens ou en adoptant de nouvelles habitudes.
- **Maîtrise** : La personne se sent à l'aise dans la nouvelle culture et a intégré les éléments locaux dans son propre mode de vie. Elle s'accommode des différences culturelles et se sent confiante dans ses interactions quotidiennes.

Le choc culturel peut être exacerbé par de nombreux petits changements quotidiens, tels que des différences alimentaires, des rythmes de travail inhabituels ou une intégration difficile, entraînant stress et frustration.



Étapes	Perception de la nouvelle culture	Émotions
1. Lune de miel	Stimulant, excitant	Fascination, excitation, émerveillement
2. Crise	Intrusif, peu familier, problématique	Frustration, solitude, irritation, isolation, colère, fatigue, dépression
3. Adaptation	Devient plus facile à comprendre, plus prévisible	Apaisement, acceptation, engagement.
4. Maîtrise	Meilleure que la culture originale sur certains points, mais pas sur tout	Confiance, satisfaction, appartenance.



Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le choc culturel n'apparaît pas toujours immédiatement après l'arrivée. Il peut survenir à tout moment, des semaines ou des mois plus tard, parfois même lorsque l'on pense être bien intégré.

Il peut être déclenché par des événements particuliers (ex : un malentendu, une incompréhension culturelle) ou par une accumulation de petites frustrations. Cette imprévisibilité fait partie du processus d'adaptation et il est important de s'y préparer.

Il n'existe pas de solution unique ou de remède immédiat au choc culturel. Le processus d'adaptation demande du temps, de la patience et de la flexibilité.

Plutôt que de chercher une «solution miracle», il est souvent plus efficace d'adopter une approche progressive : comprendre la culture locale, nouer des relations, rester ouvert à de nouvelles expériences et accepter des moments de faiblesse.

L'important est de prendre son temps et les jeunes ne doivent pas se juger trop sévèrement pendant cette période de transition.



Défis communs rencontrés à l'étranger

Barrières linguistiques / assimilation linguistique

Les barrières linguistiques représentent un défi majeur lors d'un séjour à l'étranger. Une maîtrise insuffisante de la langue rend les échanges difficiles avec les habitants ou les collègues, ralentissant l'intégration au quotidien. Un aspect souvent négligé est la fatigue mentale associée à l'usage constant d'une langue étrangère. Penser, parler et comprendre dans une autre langue demande un effort et une concentration soutenus, et peut être épuisant, surtout au début d'un séjour.

Intégration dans un nouvel environnement

Sur le plan culturel et social, le stress lié à l'adaptation à de nouvelles normes, coutumes et comportements peut être important. La difficulté de se faire de nouveaux amis dans un environnement étranger accentue ce stress. Des problèmes d'infrastructures, le manque de transports publics ou les difficultés à établir des relations peuvent compliquer l'intégration.

Acceptation des différences et valeurs culturelles

Accepter et assumer les différences culturelles est essentiel pour s'intégrer avec succès dans un nouvel environnement. Il ne s'agit pas seulement de respecter les coutumes locales, mais aussi de faire preuve d'ouverture d'esprit face à des modes de pensée, des comportements et des valeurs souvent très différents. Chaque culture a ses propres codes et il est essentiel d'apprendre à les respecter sans porter de jugement. Cela passe par l'observation, l'écoute active et le dialogue pour dépasser les stéréotypes et les préjugés.

Mal du pays

Le mal du pays est un phénomène courant qui peut affecter profondément la santé mentale des personnes vivant à l'étranger. Ce sentiment découle du manque de la famille, des amis et des repères familiers, et peut conduire à une profonde solitude. Le choc culturel, les différences de mode de vie et l'absence des proches peuvent accentuer ce sentiment de nostalgie et de déconnexion. Ce mal-être se manifeste souvent par une idéalisation du pays d'origine et une comparaison constante avec le pays d'accueil, ce qui peut conduire à la déception et au repli sur soi.

Découverte de soi

En se confrontant à un nouvel environnement, les jeunes peuvent mieux comprendre leurs propres valeurs, leurs forces et leurs limites. Cette confrontation à l'inconnu révèle des aspects de soi que l'on ignorait, qu'il s'agisse de forces cachées ou de vulnérabilités inattendues. Les succès, les échecs et les nouvelles rencontres deviennent des occasions d'apprendre à mieux se connaître. Cette introspection peut susciter des émotions variées, allant de la fierté et de la satisfaction personnelle à des moments de doute et de remise en question, en passant par la redéfinition de ses objectifs de vie.

Réalisation des activités

La plupart du temps, une organisation d'accueil reçoit le participant pour effectuer un stage ou un service volontaire. Le style de travail des nouveaux collègues peut être complètement différent de celui auquel les jeunes sont habitués. Les tâches et les responsabilités peuvent manquer de clarté en raison de la barrière linguistique, ce qui génère du stress et de l'anxiété à l'idée de ne pas être à la hauteur. Ce sentiment d'inadéquation peut être aggravé par la perception que, dans son pays d'origine, ces tâches auraient été accomplies plus facilement et sans problème.



RETOUR DE LA MOBILISATION INTERNATIONALE

Les défis du retour au pays après une mobilité internationale

Choc culturel inversé

Le retour au pays après une longue période à l'étranger peut s'accompagner de difficultés inattendues et souvent sous-estimées, notamment ce que l'on appelle le choc culturel inversé. Ce phénomène se produit lorsqu'un jeune, habitué à un mode de vie, à des valeurs ou à des normes différentes, éprouve des difficultés à se réadapter à son environnement initial. Les changements personnels vécus à l'étranger peuvent créer une rupture avec les proches ou la vie quotidienne qu'ils ont laissée derrière eux.

Les jeunes peuvent également se sentir incompris ou frustrés de ne pas pouvoir partager pleinement leur expérience avec leur entourage, ce qui peut accentuer un sentiment d'isolement. Il n'est pas rare que des comportements ou des normes culturelles, autrefois familiers, paraissent aujourd'hui étranges, inappropriés ou même superficiels. La période de réajustement peut donc nécessiter du temps et de la patience pour retrouver un sentiment d'appartenance et de confort dans ce qui était autrefois perçu comme «chez soi».

STRATÉGIES D'ADAPTATION DURANT LA MOBILITÉ INTERNATIONALE

✓ Développer une routine pour réduire le stress quotidien

Créer des routines quotidiennes peut offrir une stabilité rassurante dans un environnement inconnu. Planifier sa journée, intégrer des moments de détente tels que le sport, la lecture ou la relaxation, et se donner le temps de découvrir la culture locale à son rythme sont des moyens efficaces de réduire le stress.

✓ Fixer des objectifs modestes et réalisables

Décomposer les grands défis en étapes plus petites et réalisables aide à maintenir la motivation et à réduire le sentiment de débordement. Par exemple, apprendre un mot ou une expression locale par jour, ou s'engager à interagir avec les locaux une fois par semaine. Cela permettra également de renforcer la confiance en soi et de lutter contre le sentiment d'incompétence.

✓ Faire de l'exercice pour évacuer le stress

L'exercice régulier, comme le yoga, la marche, la randonnée ou un sport de loisir peut améliorer l'humeur, réduire le stress et accroître le bien-être mental en libérant des endorphines. Des mouvements simples, tels que les étirements, peuvent déjà avoir des effets bénéfiques sur la santé.

✓ Sortir de l'isolement en recherchant un soutien social

Il est important de s'efforcer de rester en contact avec les autres. Rejoindre des groupes d'expatriés, participer à des activités locales. Ne pas hésiter à demander de l'aide ou à parler des difficultés avec les pairs, les amis, les collègues ou des groupes de soutien qui peuvent atténuer le sentiment de solitude.

✓ Tenir un journal pour exprimer ses pensées

La rédaction d'un journal est un moyen efficace de gérer ses émotions, de clarifier ses pensées et de suivre son évolution personnelle. C'est un espace personnel où les jeunes peuvent exprimer leurs sentiments sans jugement, se libérer de leurs angoisses et trouver un sens à leurs expériences.

✓ Prendre des vacances et explorer de nouveaux endroits

Sortir de son environnement habituel en voyageant ou en explorant d'autres régions du pays d'accueil peut apporter une bouffée d'air frais et une motivation renouvelée. Un changement d'environnement, même pour une courte période, peut aider à recharger les batteries, à découvrir de nouveaux paysages et à se détacher du stress de la vie quotidienne.

CONCLUSION

Stratégies d'adaptation au retour

Pour relever les défis de la réadaptation, il est essentiel de cultiver la **résilience**. Développer des stratégies pour gérer ce changement aide le jeune à intégrer positivement son expérience et à s'enrichir personnellement.

Voici quelques pratiques recommandées :

✓ Prendre du recul par rapport à l'expérience

Réfléchir aux apprentissages tirés de la mobilité, aux défis surmontés et aux nouvelles compétences acquises permet d'apprécier pleinement la transformation personnelle qu'ils ont subit et de la valoriser dans leur vie.

✓ Maintenir les liens avec le pays d'accueil

Garder contact avec des amis ou des collègues rencontrés à l'étranger permet de préserver un sentiment de continuité et d'atténuer le choc du retour. Ces échanges renforcent également la richesse interculturelle acquise au cours de la mobilité.

✓ Établir de nouvelles routines

L'intégration d'éléments de la culture étrangère dans la vie quotidienne (cuisine, habitudes, pratiques sociales) aide à conserver une partie de cette expérience dans la vie quotidienne. Cela permet également de canaliser positivement les sentiments de nostalgie.

✓ Participer à des groupes d'anciens participants

Rejoindre des groupes ou des associations d'anciens participants à des programmes de mobilité est un moyen de trouver du soutien auprès de personnes ayant vécu des expériences similaires. Ces échanges favorisent la compréhension mutuelle et offrent un espace pour exprimer et valoriser les changements vécus.

Ce guide pédagogique a été conçu pour donner aux professionnels les connaissances, les outils et les stratégies nécessaires pour créer des environnements favorables, reconnaître les signes précoces des problèmes de santé mentale et prendre des mesures proactives pour favoriser le bien-être émotionnel.

En intégrant des pratiques de promotion de la santé mentale dans les interactions quotidiennes avec les jeunes, les professionnels les aident à relever les défis uniques de la vie et de la mobilité internationale. Qu'il s'agisse de répondre aux angoisses liées à l'adaptation culturelle ou de gérer les pressions liées à l'épanouissement personnel dans de nouveaux contextes, chaque stratégie décrite dans ce guide joue un rôle crucial dans le renforcement de la résilience et la promotion d'une culture positive de la santé mentale.

La réussite des projets de mobilité internationale dépend non seulement des résultats académiques ou professionnels, mais aussi du soutien émotionnel et psychologique apporté aux participants. Grâce à un dialogue ouvert, à des espaces sûrs et à une intervention précoce, les professionnels ont un impact significatif sur l'expérience globale et le bien-être à long terme des jeunes.

Que ce guide serve de fil conducteur et rappelle que le bien-être des jeunes est un effort collectif – qui requiert de la patience, de l'empathie et un engagement en faveur de l'apprentissage continu. Dans le cadre des efforts visant à améliorer l'expérience de la mobilité, il est essentiel de donner la priorité à la santé mentale en tant que pierre angulaire de la réussite personnelle et professionnelle, en veillant à ce que chaque jeune revienne non seulement avec de nouvelles compétences et expériences, mais aussi avec la résilience émotionnelle nécessaire pour s'épanouir dans un monde complexe.





BIBLIOGRAPHIE

Catanese, L. (2024). L'autorégulation pour les adultes : Stratégies pour maîtriser ses émotions et son comportement. Harvard Health Publishing.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior>

Centers for Disease Control and Prevention (2024). À propos de la santé mentale. National Center for Injury Prevention and Control (Centre national pour la prévention et le contrôle des blessures).

<https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html>

Chandler, D. et Munday, R. (2020). Safe space. Dans A Dictionary of Media and Communication. Oxford University Press.

Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G. et Corbin, W. R. (2006). Concepts de la condition physique et du bien-être : A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston.

Commission européenne, Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture. (2022). L'impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes - Réponses politiques dans les pays européens. Office des publications de l'Union européenne.

Commission européenne. (2023). Flash Eurobaromètre 530 (Santé mentale). GESIS, Cologne, p.27.

Felman A, Tee-Melegrito RA (2024). Santé mentale : Vue d'ensemble et conditions communes. Examiné médicalement par Juby B, PsyD. Medical News Today, mis à jour le 22 mars.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>

Pugle, M (2023). La maladie mentale : Symptômes, traitement et ressources. Examiné médicalement par Gans S, MD. Verywell Health, mis à jour le 30 janvier.

<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>

Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale : un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Stoewen D. L. (2017). Les dimensions du bien-être : Changez vos habitudes, changez votre vie. The Canadian veterinary journal = La revue vétérinaire canadienne, 58(8), 861-862.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5508938/>

Strout, K.A., Howard, E.P. (2018). Cinq dimensions du bien-être et prédicteurs de la protection de la santé cognitive chez les personnes âgées vivant dans la communauté, COLLAGE Cohort Study.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928/>

Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al (2022). The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health (Commission Lancet sur l'élimination de la stigmatisation et de la discrimination en matière de santé mentale). Lancet.

<https://www.thelancet.com/commissions/stigma-and-discrimination-in-mental-health>

Vibert, C., Kearns, M., Kirm, M & Greenbaum, S. (2021). Dimensions of Wellness, Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health.

<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>





ANNEXE 1 - TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

1. Qu'est-ce que la stigmatisation dans le contexte de la santé mentale ?

- a. Un renforcement positif des questions de santé mentale.
- b. Un ensemble de croyances négatives et souvent injustes que la société entretient à l'égard d'une personne.
- c. Une attitude neutre à l'égard de quelqu'un.
- d. Une réaction de soutien face à un problème de santé mentale.

2. Laquelle des idées suivantes est une idée fausse répandue sur la santé mentale ?

- a. Les troubles de la santé mentale sont rares.
- b. Les problèmes de santé mentale sont un signe de faiblesse.
- c. La dépression n'est que de la tristesse.
- d. Toutes les réponses.

3. Vrai ou faux

Environ 77% des personnes interrogées pensent que les patients souffrant de troubles mentaux sont jugés différemment ?

4. Quelle est l'approche recommandée pour parler de la santé mentale afin de réduire la stigmatisation ?

- a. Utiliser un langage négatif et mettre l'accent sur les limites.
- b. Maintenir une conversation formelle et sérieuse.
- c. Utiliser un langage positif et inclusif, et s'exprimer naturellement.
- d. Éviter les discussions sur la santé mentale.

5. Lequel de ces éléments serait un exemple de discrimination indirecte ?

- a. Un enseignant traite un élève atteint de trouble bipolaire différemment du reste de ses élèves.

- b. La politique d'une entreprise n'autorise les travailleurs à prendre des congés de maladie que pour des maladies physiques.
- c. Une personne souffrant d'anxiété sociale est exclue des activités de groupe parce qu'elle évite les interactions sociales.
- d. Une personne atteinte de TDAH se voit attribuer une mauvaise note lors d'une évaluation parce qu'elle a été distraite pendant la formation pratique.

6. Vrai ou faux

Un problème de santé mentale est-il un signe de faiblesse ?

7. Combien d'enfants et de jeunes (19 ans et moins) souffrent d'un problème de santé mentale dans l'UE ?

- a. 1 million.
- b. 10 millions d'euros.
- c. 11 millions.
- d. 12 millions.

8. Lequel des éléments suivants NE serait PAS un bon moyen de donner la priorité au bien-être dans un espace sécurisé ?

- a. Prenez régulièrement des nouvelles des jeunes pour savoir comment ils se sentent.
- b. Placez une boîte à idées dans la salle où les jeunes peuvent exprimer leurs besoins et leurs suggestions en privé.
- c. Imposer des discussions de groupe obligatoires sur les sujets sensibles.
- d. Fournir des ressources en matière de santé mentale aux jeunes.

9. Parmi les propositions suivantes, laquelle serait un exemple de «Coacher plutôt que prêcher» ?

- a. Un professionnel dit à tous les jeunes qu'ils doivent faire des exercices de respiration profonde pendant 15 minutes chaque jour pour faire face à l'anxiété.
- b. Un professionnel encourage les jeunes à éviter de parler de sentiments ou d'émotions négatifs.
- c. Un professionnel utilise des questions ouvertes pour guider les discussions et encourager les jeunes à faire preuve d'esprit critique.
- d. Un professionnel demande à tous les jeunes de faire part au groupe de leurs progrès en matière de santé mentale.

10. Vrai ou faux

Tous les participants à un groupe de soutien par les pairs doivent faire part de leurs préoccupations en matière de bien-être.

11. Quels éléments intégreriez-vous dans un espace de sécurité

.....
.....
.....
.....

12. Quel est le lien principal entre la régulation émotionnelle et la résilience ?

- a. La résilience diminue la régulation émotionnelle.
- b. La régulation émotionnelle renforce la résilience dans les situations difficiles.
- c. Elles sont indépendantes l'une de l'autre.
- d. La résilience remplace la régulation émotionnelle.

13. Qu'est-ce qu'un «boomerang émotionnel» ?

- a. Une émotion qui revient sans cesse sous une forme plus légère.
- b. Une émotion évitée qui revient encore plus forte.
- c. Une émotion positive transformée en émotion négative.
- d. Une stratégie pour amplifier les émotions positives.

14. Vrai ou faux

Toutes les émotions, même négatives, ont une valeur et méritent d'être vécues.

15. Quelle activité favorise le bien-être mental et émotionnel ?

- a. S'adonner à des loisirs et à des intérêts personnels.
- b. Se concentrer uniquement sur les tâches professionnelles.
- c. Éviter les interactions sociales.
- d. Ignorer les besoins physiques pour se concentrer sur les besoins mentaux.

16. Pourquoi le sommeil est-il essentiel à la gestion du stress ?

- a. Il prévient toutes les émotions.
- b. Il permet de rétablir l'équilibre émotionnel et de réduire la fatigue mentale.
- c. Il élimine le stress à long terme.
- d. Il remplace d'autres formes de soins personnels.

17. Vrai ou faux

Les stratégies d'adaptation ne doivent être utilisées que dans des situations de stress extrême.

18. Quel est un signe d'avertissement commun avant le départ en mobilité internationale ?

- a. L'excitation excessive.
- b. Des doutes persistants sur la décision de partir.
- c. Un manque total de préparation.
- d. Un désintérêt pour la culture du pays d'accueil.

19. Quels sont les conseils recommandés pour gérer le mal du pays ?

- a. Ignorer les émotions et se concentrer sur le travail.
- b. Comparer constamment le pays d'accueil à votre pays d'origine.
- c. Créer des routines quotidiennes et maintenir des liens sociaux.
- d. Rentrer chez soi dès que possible.

20. Vrai ou faux

Le mal du pays est une expérience rare lors d'une mobilité internationale.

Réponses : 1.b, 2.d, 3. Vrai, 4.c, 5.b, 6. Faux, 7.c, 8.c, 9.c, 10. Faux, 12.b, 13.b, 14. Vrai, 15.a, 16.b, 17. Faux, 18.b, 19.c, 20. Faux



ANNEXE 2 - CHECKLIST POUR LA SANTÉ MENTALE



Question

Parfaitement

Moyennement

Pas du tout

Notes Actions

Bien-être émotionnel

Vous sentez-vous généralement heureux et satisfait de la vie ?				
Êtes-vous en mesure de gérer efficacement le stress ?				
Êtes-vous motivé(e) et enthousiaste à l'égard de votre école/votre travail ?				
Vous sentez-vous valorisé(e) et reconnu(e) à l'école/au travail ?				
Pouvez-vous vous concentrer efficacement ?				
Êtes-vous capable de prendre des décisions en toute confiance ?				
Pratiquez-vous des activités qui stimulent votre esprit (ex : la lecture, les puzzles) ?				
Avez-vous des loisirs et des centres d'intérêt qui vous rendent plus heureux ?				

Bien-être social

Entretenez-vous des relations saines et positives ?				
Êtes-vous capable de communiquer ouvertement et honnêtement avec les autres ?				
Avez-vous un sentiment d'appartenance à votre communauté ?				
Êtes-vous capable de collaborer et de travailler en équipe ?				

**Question****Parfaitement****Moyennement****Pas du tout****Notes Actions****Bien-être physique**

Avez-vous le temps de vous détendre et de vous adonner à des activités de loisirs ?				
Faites-vous régulièrement des exercices ou des activités physiques ?				
Parvenez-vous à dormir suffisamment et régulièrement ?				

Bien-être spirituel

Avez-vous le sentiment d'avoir un but et une direction dans votre vie ?				
Êtes-vous capable de concilier vos responsabilités scolaires et professionnelles avec votre vie privée ?				
Ressentez-vous un sentiment de paix intérieure et de satisfaction dans votre vie quotidienne ?				
Prenez-vous le temps de réfléchir à votre vie et à votre développement personnel ?				

Bien-être intellectuel

Fixez-vous et atteignez-vous des objectifs personnels ?				
Participez-vous à des activités qui améliorent vos connaissances et vos compétences (ateliers, formations) ?				
Aimez-vous vous engager dans des activités créatives (écriture, peinture, musique) ?				
Vous êtes curieux de découvrir des cultures et des points de vue différents ?				





ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 544